ਦਲਾਈ ਲਾਮਾ ਦੀ ਆਤਮਕਥਾ

-11-

ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਪੱਛਮ

ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਮੇਰੀ ਪਹਿਲੀ ਯਾਤਰਾ 1967 ਦੀ ਬਸੰਤ ਵਿੱਚ ਜਾਪਾਨ ਅਤੇ ਥਾਈਲੈਂਡ ਦੀ ਸੀ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੇਰੇ ਚੀਨੀ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਦੁਆਰਾ ਪੈਦਾ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਅਕਸਰ ਮੁਸੀਬਤਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਮੇਰੀਆਂ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਵਧਦੀਆਂ ਗਈਆਂ। ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ, ਮੇਰੀਆਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਫੇਰੀਆਂ, ਭਾਵੇਂ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਨਿੱਜੀ ਅਤੇ ਅਕਸਰ ਵਿਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਕਿਸੇ ਤਿੱਬਤੀ ਜਾਂ ਬੋਧੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਦੇ ਸੱਦੇ 'ਤੇ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ, ਪਰ ਚੀਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਜਦੋਂ ਵੀ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਬੀਜਿੰਗ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰੀਆਂ ਦੁਆਰਾ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਬਿਆਨ ਵਜੋਂ ਸਮਝਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇਹੀ ਕਾਰਨ ਸੀ ਕਿ ਮੇਰੀ ਆਪਣੀ ਸਰਕਾਰ ਜਾਂ ਚੀਨੀਆਂ ਨੂੰ ਨਾਰਾਜ਼ ਕਰਨ ਦੇ ਡਰੋਂ ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਨੇਤਾਵਾਂ ਨਾਲ ਨਹੀਂ ਮਿਲਾਇਆ ਗਿਆ।

ਉਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਵੀਅਤਨਾਮ ਯੁੱਧ ਆਪਣੇ ਸਿਖਰ 'ਤੇ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਮੌਕਾ ਯਾਦ ਹੈ ਜਦੋਂ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਹਵਾਈ ਜਹਾਜ਼ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਉੱਚਾ ਉੱਠਦਾ ਹੋਇਆ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਵੱਡਾ ਜਹਾਜ਼ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਦੇਖਿਆ। ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ B-52 ਬੰਬਾਰ ਵਜੋਂ ਪਛਾਣ ਲਿਆ। ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਅਫ਼ਸੋਸ ਨਾਲ ਅਹਿਸਾਸ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਹ ਆਪਣਾ ਭਾਰ ਸਮੁੰਦਰ 'ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਸਾਥੀ ਮਨੁੱਖਾਂ 'ਤੇ ਬੇਰਹਿਮੀ ਨਾਲ ਉਤਾਰ ਦੇਵੇਗਾ। ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਹੋਰ ਵੀ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਕਿ ਜ਼ਮੀਨ ਤੋਂ 30,000 ਫੁੱਟ ਦੀ ਉਚਾਈ 'ਤੇ ਵੀ, ਇੱਕ ਮਨੁੱਖ ਦੂਜੇ ਮਨੁੱਖ ਦੀ ਅਣਮਨੁੱਖਤਾ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦਾ।

ਟੋਕੀਓ ਵਿੱਚ ਉਤਰਨ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਮਨੁੱਖੀ ਸੁਭਾਅ ਦੇ ਚਿੰਨ੍ਹ ਦੇਖ ਕੇ ਖੁਸ਼ ਹੋਇਆ। ਸਭ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਜੋ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਉਹ ਸੀ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸਫਾਈ। ਸਭ ਕੁਝ ਇੰਨਾ ਸਾਫ਼ ਸੀ ਜਿੰਨਾ ਮੈਂ ਕਦੇ ਦੇਖਿਆ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਮੈਂ ਜਲਦੀ ਹੀ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਇਹ ਬਾਹਰੀ ਸਫਾਈ ਭੋਜਨ 'ਤੇ ਵੀ ਲਾਗੂ ਹੁੰਦੀ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਸਾਫ਼-ਸੁਥਰਾ ਪਰੋਸਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਜਾਪਾਨੀ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਭੋਜਨ ਪਰੋਸਣ ਦਾ ਤਰੀਕਾ ਭੋਜਨ ਦੇ ਸੁਆਦ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਜਿਸਨੇ ਮੇਰਾ ਧਿਆਨ ਖਿੱਚਿਆ ਉਹ ਸੀ ਜਾਪਾਨੀ ਸੜਕਾਂ 'ਤੇ ਕਾਰਾਂ ਅਤੇ ਟਰੱਕਾਂ ਦੀ ਵੱਡੀ ਗਿਣਤੀ, ਜੋ ਦਿਨ-ਰਾਤ ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਮਾਨ ਨੂੰ ਢੋਣ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿੰਦੇ ਸਨ।

ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਪੱਛਮ 173

ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਧੁਨਿਕ ਤਕਨਾਲੋਜੀ ਦੀ ਬੇਅੰਤ ਉਪਯੋਗਤਾ ਦਾ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਵਾਇਆ। ਮੈਂ ਇਹ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਸੀ ਕਿ ਜਾਪਾਨ ਨੇ ਭੌਤਿਕ ਤਰੱਕੀ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ ਆਪਣੀ ਰਵਾਇਤੀ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਅਤੇ ਕਦਰਾਂ-ਕੀਮਤਾਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੱਡਿਆ ਹੈ।

ਮੈਂ ਜਾਪਾਨ ਵਿੱਚ ਨੌਜਵਾਨ ਤਿੱਬਤੀ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਜਾਪਾਨੀਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਵੀ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਜੋ ਤਿੱਬਤੀ ਭਾਸ਼ਾ ਬੋਲਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਤਿੱਬਤ ਬਾਰੇ ਵਿਆਪਕ ਗਿਆਨ ਰੱਖਦੇ ਸਨ। ਤੇਰ੍ਹਵੇਂ ਦਲਾਈ ਲਾਮਾ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਜਾਪਾਨੀ ਵਿਦਵਾਨ ਤਿੱਬਤ ਵਿੱਚ ਪੜ੍ਹਾਈ ਕਰਨ ਲਈ ਆਏ ਸਨ।

ਇਸ ਲਈ ਦੋਵਾਂ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਬੰਧਾਂ ਨੂੰ ਬਹਾਲ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਮਿਲਣਾ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਦੀ ਗੱਲ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਅਸੀਂ ਹੁਣ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ ਸੀ।

ਥਾਈਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਤਜਰਬਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੱਖਰਾ ਸੀ। ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀਜਨਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਸਧਾਰਨ ਅਤੇ ਤਣਾਰਹਿਤ ਪਾਇਆ। ਜਦੋਂ ਕਿ ਜਾਪਾਨ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਵੇਟਰਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਰਸਮ ਅਦਾਇਗੀ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤੀ। ਥਾਈਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਆਚਰਣ ਦੇ ਕੁਝ

ਮਾਪਦੰਡ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਨਾ ਆਸਾਨ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਥਾਈ ਪਰੰਪਰਾ ਦੇ ਅਨੁਸਾਰ, ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸੰਘ (ਜਿਸ ਨਾਮ ਨਾਲ ਬੋਧੀ ਭਿਕਸ਼ੂ ਉੱਥੇ ਜਾਣੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ) ਦਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਭਿਕਸ਼ੂ ਉਸ ਸਤਿਕਾਰ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਲੋਕ ਮੱਥਾ ਟੇਕ ਕੇ (ਦੰਡਵਤ) ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹਨ, ਤਾਂ ਇਸਨੂੰ ਗਲਤ ਮੰਨਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਦੇ ਅਨੁਕੂਲ ਹੋਣ ਵਿੱਚ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਈ। ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ, ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਸਤਿਕਾਰ ਦਾ ਜਵਾਬ ਦਿੰਦਾ ਸੀ। ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕਾਬੂ ਕਰਨ ਦੀਆਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਕਈ ਵਾਰ ਮੇਰਾ ਹੱਥ ਆਸ਼ੀਰਵਾਦ ਦੇਣ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਉੱਠ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

ਇਸ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ, ਜਦੋਂ ਰਾਜਾ ਨੇ ਮੈਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਦੇ ਖਾਣੇ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਉਪਰੋਕਤ ਥਾਈ ਪਰੰਪਰਾ ਕਾਰਨ ਇੱਕ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਦੁਬਿਧਾ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਪਿਆ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਉਸ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇ ਮੈਂ ਹੱਥ ਨਾ ਮਿਲਾਇਆ ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਬੁਰਾ ਲੱਗ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਵੀ ਸਪੱਸ਼ਟ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉੱਥੇ ਗਿਆ, ਤਾਂ ਉਹ ਖੁਦ ਅੱਗੇ ਆਇਆ ਅਤੇ ਗਰਮਜੋਸ਼ੀ ਨਾਲ ਹੱਥ ਮਿਲਾਇਆ।

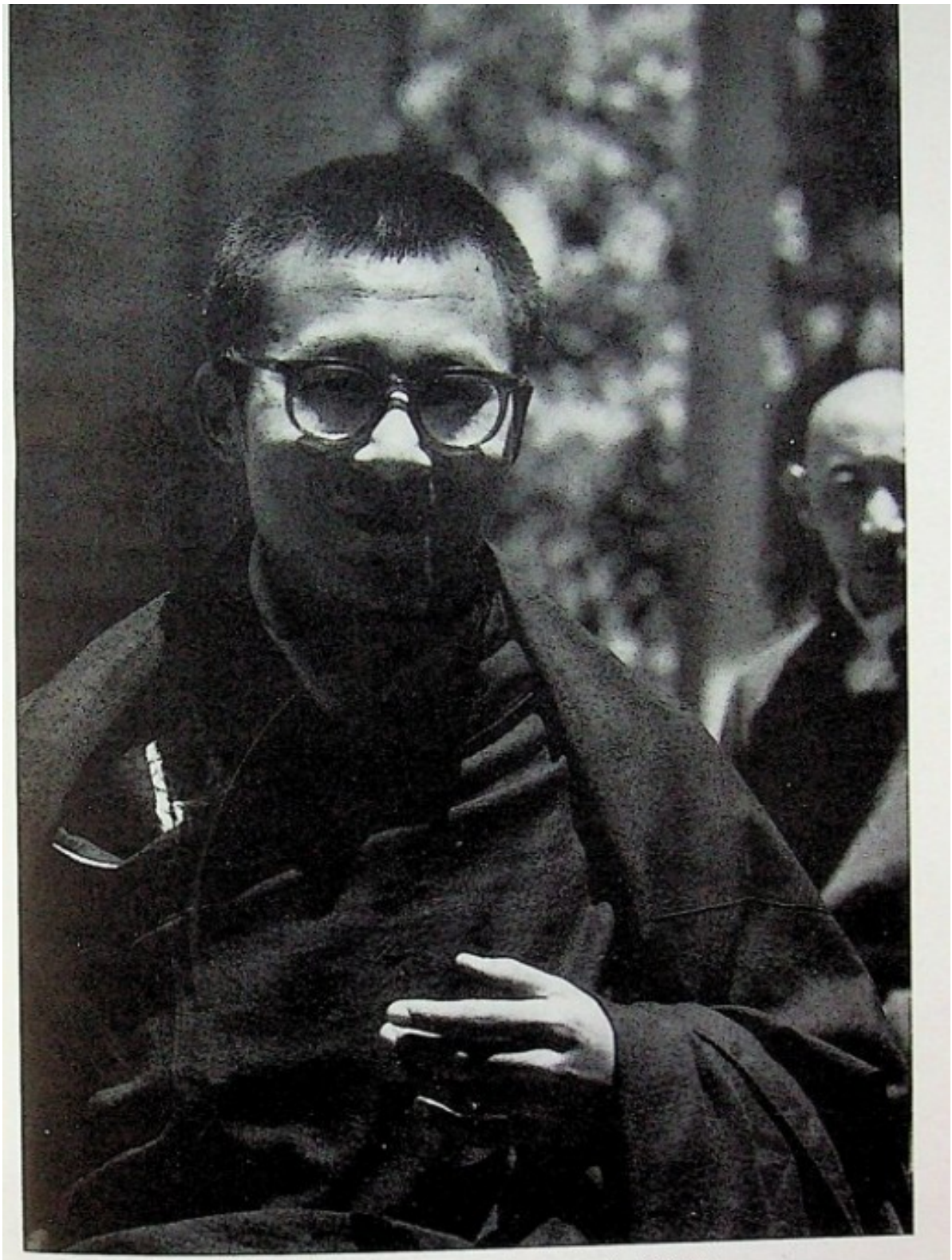
ਉੱਥੇ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਮੱਸਿਆ ਗਰਮੀ ਦੀ ਸੀ, ਜੋ ਕਿ ਦੱਖਣੀ ਭਾਰਤ ਨਾਲੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੀ। ਮੱਛਰ ਵੀ ਬਹੁਤ ਸਨ । ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਮਿਲ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਜਗਾਈ ਰੱਖਿਆ । ਇੱਕ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਪੱਖ ਵੀ ਸੀ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸੀਨੀਅਰ ਭਿਕਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲ ਕੇ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ। ਜਪਾਨ ਵਾਂਗ, ਇੱਥੇ ਵੀ ਚਰਚਾ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਵਿਸ਼ੇ ਸਨ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਪਰੰਪਰਾਵਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਅਭਿਆਸ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਸਨ। ਇਹਨਾਂ ਨੂੰ ਦੇਖ ਕੇ, ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਾ ਕਿ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੀ ਤਿੱਬਤੀ ਪਰੰਪਰਾ ਇਸਦਾ ਪੂਰਾ ਰੂਪ ਹੈ।

1973 ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਸਕੈਂਡੇਨੇਵੀਆ ਦੀ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਗਿਆ ਸੀ। ਇਸ ਛੇ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਦੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ 11 ਦੇਸ਼ਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ। ਅੰਤ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਥੱਕ ਗਿਆ ਸੀ। ਪਰ ਫਿਰ ਵੀ ਮੈਂ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸ ਸਮੇਂ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਨਵੀਆਂ ਥਾਵਾਂ ਦੇਖੀਆਂ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਮੈਂ ਇਹ ਵੀ ਖੁਸ਼ ਸੀ ਕਿ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਸਬੰਧ ਮੁੜ ਸੁਰਜੀਤ ਹੋਏ

ਉਸੇ ਦਿਨ ਮੈਂ ਇੱਕ ਹਫ਼ਤੇ ਲਈ ਜਹਾਜ਼ ਰਾਹੀਂ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਲਈ ਰਵਾਨਾ ਹੋਇਆ। ਉੱਥੇ ਮੈਂ ਲਗਭਗ 200 ਤਿੱਬਤੀ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸਵਿਸ ਪਰਿਵਾਰਾਂ ਨੇ ਗੋਦ ਲਿਆ ਸੀ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਬੱਚਿਆਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸ਼ਰਮੀਲਾ ਪਾਇਆ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੇਰੇ ਪ੍ਰਤੀ ਵਿਵਹਾਰ ਵੀ ਅਸਾਧਾਰਨ ਸੀ। ਇਹ ਦੇਖ ਕੇ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਆਪਣੀ ਮਾਂ-ਬੋਲੀ ਬੋਲਣੀ ਭੁੱਲ ਗਏ ਸਨ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ 1979 ਵਿੱਚ ਵਾਪਸ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਸਥਿਤੀ ਬਹੁਤ ਵੱਖਰੀ ਸੀ। ਬੱਚਿਆਂ ਨੇ ਤਿੱਬਤੀ ਪਾਠ ਪੜ੍ਹੇ ਸਨ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਟੁੱਟੀ-ਭੱਜੀ ਤਿੱਬਤੀ ਬੋਲਦੇ ਸਨ, ਜਿਵੇਂ ਮੈਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਦਾ ਹਾਂ। ਛੇ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਔਖੀ ਘੜੀ ਨੂੰ ਯਾਦ ਕਰਕੇ ਅਤੇ ਅੱਜ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਚਿਹਰਿਆਂ 'ਤੇ ਮੁਸਕਰਾਹਟ ਦੇਖ ਕੇ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੋਈ। ਇਹ ਜਾਣ ਕੇ ਵੀ ਦਿਲਾਸਾ ਮਿਲਿਆ ਕਿ ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਖੁੱਲ੍ਹੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨਾਲ ਸਵਾਗਤ ਕੀਤਾ ਸੀ । ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਸੀ ਕਿ ਉਹ ਪਿਆਰ ਅਤੇ ਦਿਆਲਤਾ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਵਿੱਚ ਵੱਡੇ ਹੋਏ ਸਨ।

ਸਵਿਟਜ਼ਰਲੈਂਡ ਤੋਂ ਮੈਂ ਹਾਲੈਂਡ ਗਿਆ। ਉੱਥੇ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਯਹੂਦੀ ਰੱਬੀ ਸੀ। ਇਹ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਭਾਵਨਾਤਮਕ ਅਨੁਭਵ ਸੀ। ਅਸੀਂ ਭਾਸ਼ਾ ਦੀ ਸਮੱਸਿਆ ਕਾਰਨ ਗੱਲ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਦੇ ਸੀ, ਪਰ ਇਸਦੀ ਕੋਈ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਸੀ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਾਰੇ ਦੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਸਾਫ਼ ਦੇਖ ਰਿਹਾ ਸੀ ਤਾਂ ਮੈਂ ਵੀ ਰੋ ਪਿਆ।

ਮੈਂ ਦੋ ਦਿਨ ਹਾਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਅਤੇ ਕੁਝ ਘੰਟੇ ਬੈਲਜੀਅਮ ਵਿੱਚ ਬਿਤਾਏ।



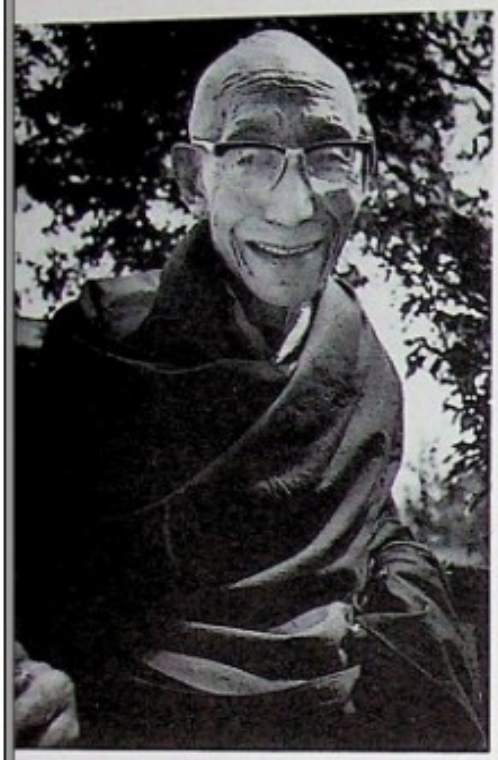
ਅਪ੍ਰੈਲ 1959 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਪਹੁੰਚਣ ਤੋਂ ਕੁਝ ਦਿਨ ਬਾਅਦ ਲਈ ਗਈ ਮੇਰੀ ਫੋਟੋ।

7 ਸਤੰਬਰ 1959 ਨੂੰ ਭਾਰਤੀ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਦੇ ਨਿਵਾਸ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਪੰਡਿਤ ਜਵਾਹਰ ਲਾਲ ਨਹਿਰੂ ਅਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਧੀ ਇੰਦਰਾ ਗਾਂਧੀ ਨਾਲ

ਬੋਧੀ ਰੁੱਖ ਹੇਠ ਪੂਜਾ ਕਰੋ।
ਮੇਰੇ ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਲਿੰਗ ਰਿਨਪੋਚੇ ਬੈਠੇ ਹਨ।

ਯਾਸਤੀ, ਪੁਨਰਵਾਸ ਦੇ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਦਿਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਭਾਰਤ
ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਤਿੱਬਤੀ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ

ਇੱਕ ਸਮਾਰੋਹ ਵਿੱਚ ਰਵਾਇਤੀ ਧਾਰਮਿਕ ਪਹਿਰਾਵੇ ਵਿੱਚ



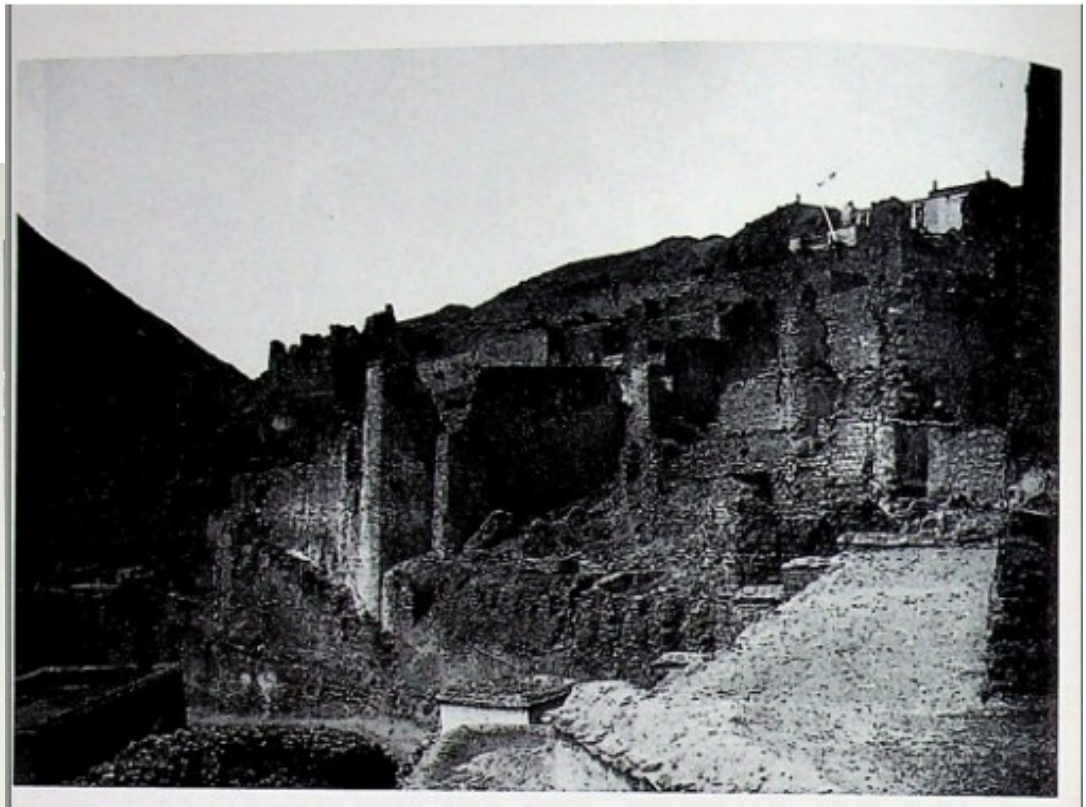
(ਉੱਪਰ ਖੱਬੇ) 1978 ਵਿੱਚ ਭਾਰਤ ਵਿੱਚ ਤ੍ਰਿਜਾਂਗ ਰਿਪੋਚੇ

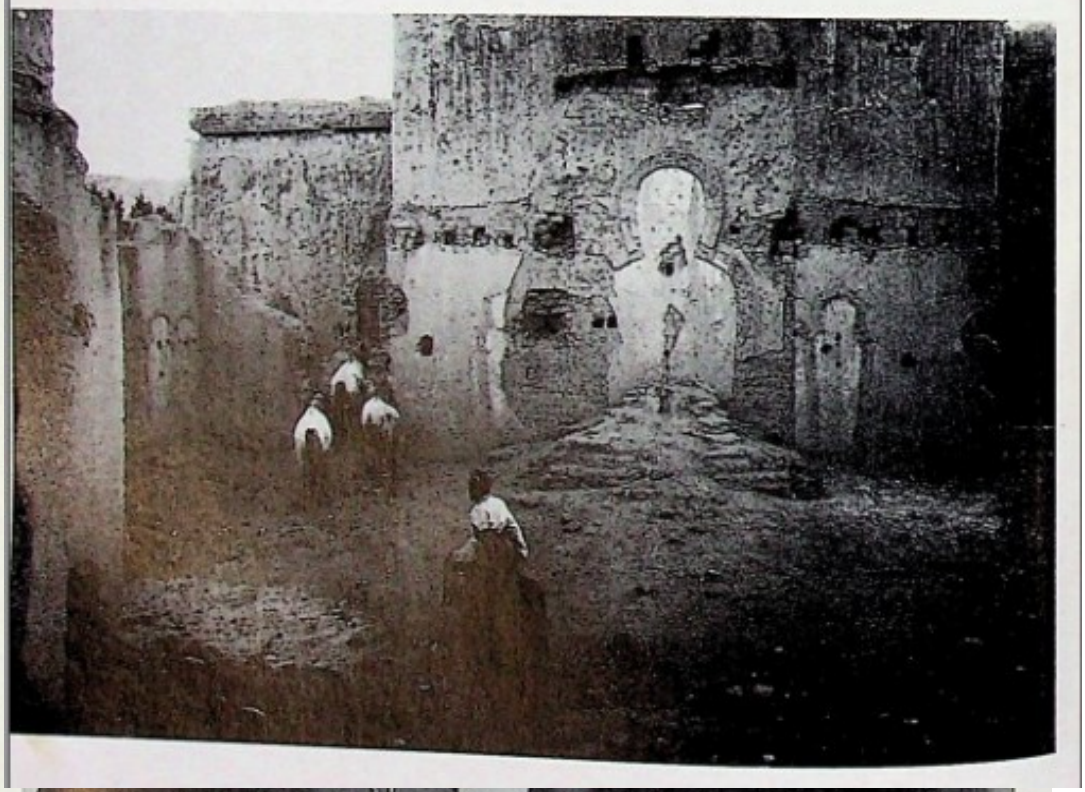
(ਉੱਪਰ) ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਿਨਾਂ ਵਿੱਚ ਲਿੰਗ ਰਿਪੋਚੇ

(ਖੱਬੇ) ਸਮਾਧੀ ਦੌਰਾਨ ਨੇਚੁੰਗ

(ਉੱਪਰ ਸੱਜੇ) ਇਟਲੀ ਵਿੱਚ ਪਵਿੱਤਰ ਪੋਪ
ਜੌਨ ਪਾਲ II ਨਾਲ, 1982

(ਹੇਠਾਂ ਸੱਜੇ) ਡਾ. ਰੌਬਰਟ ਰੰਸੀ, ਕੈਂਟਰਬਰੀ ਦੇ ਆਰਚਬਿਸ਼ਪ,
ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ, 1988 ਨਾਲ



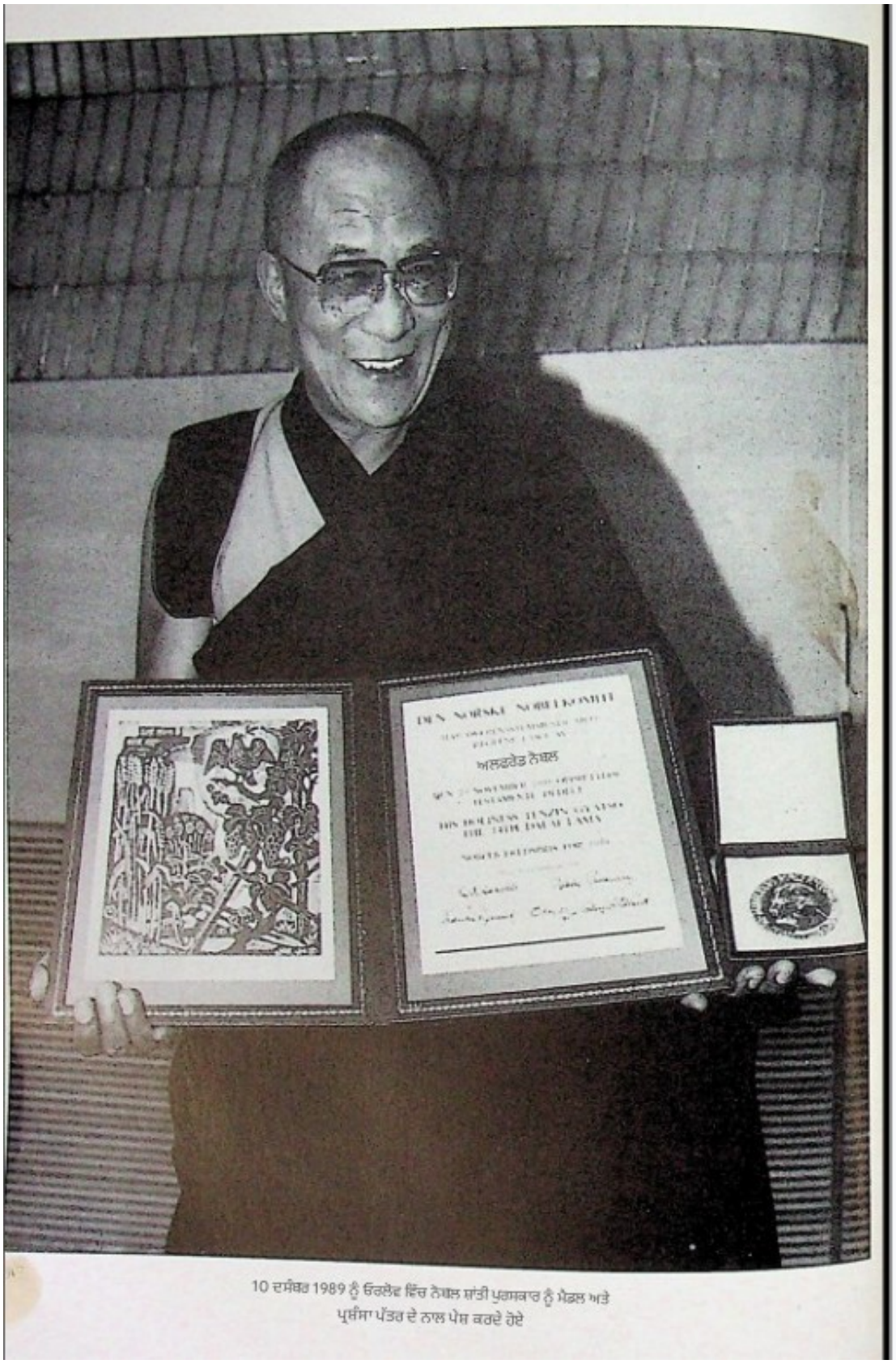


(ਖੱਬੇ) ਚੀਨੀ ਫੌਜ ਦੁਆਰਾ ਤਬਾਹੀ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਗੌਂਡੇਨ ਮੱਠ

(ਖੱਬੇ ਪਾਸੇ ਹੇਠਾਂ) ਤਾਓਲਿੰਗ ਮੱਠ, ਜਿਸਨੂੰ ਤਬਾਹ ਹੋਣ
ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਘੋੜਿਆਂ ਦੇ ਤਬੇਲੇ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਂਦਾ ਸੀ।

(ਸੱਜੇ) ਮਾਰਚ 1989 ਵਿੱਚ ਲਹਾਸਾ ਵਿੱਚ ਤਾਇਨਾਤ ਚੀਨੀ ਫੌਜਾਂ

(ਹੇਠਾਂ) ਮਾਰਚ 1989 ਵਿੱਚ ਲਹਾਸਾ ਵਿੱਚ ਹੋਏ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨਾਂ ਦੌਰਾਨ ਦੋ ਤਿੱਬਤੀ
ਆਪਣੀਆਂ ਜਾਨਾਂ ਬਚਾਉਣ ਲਈ ਭੱਜਦੇ ਹੋਏ।



10 ਦਸੰਬਰ 1989 ਨੂੰ ਓਰਲੋਵ ਵਿੱਚ ਨੋਬਲ ਸ਼ਾਂਤੀ ਪੁਰਸਕਾਰ ਨੂੰ ਮੈਡਲ ਅਤੇ
ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਪੱਤਰ ਦੇ ਨਾਲ ਪੇਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ

ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਪੱਛਮ 175

ਫਿਰ ਮੈਂ ਆਇਰਲੈਂਡ, ਨਾਰਵੇ, ਸਵੀਡਨ ਅਤੇ ਡੈਨਮਾਰਕ ਗਿਆ। ਮੈਂ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਸਿਰਫ਼ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਿਨ ਰਿਹਾ। ਸਮਾਂ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਸੀ, ਇਹਨਾਂ ਥਾਵਾਂ ਦੀ ਇੱਕ ਝਲਕ ਤੋਂ ਵੱਧ ਪ੍ਰਾਪਤ ਨਹੀਂ ਕਰ ਸਕਿਆ । ਪਰ ਹਰ ਜਗ੍ਹਾ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਸਵਾਗਤਯੋਗ ਅਤੇ ਦਿਆਲੂ ਮਾਹੌਲ ਅਤੇ ਤਿੱਬਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਲੋਕ ਮਿਲੇ। ਇਹ ਸਪੱਸ਼ਟ ਹੋ ਗਿਆ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਦੇ ਲੋਕ ਮੇਰੇ ਦੇਸ਼, ਤਿੱਬਤ ਬਾਰੇ ਹੋਰ ਜਾਣਨ ਲਈ ਉਤਸੁਕ ਹਨ। ਇਸ ਦਿਲਚਸਪ ਯਾਤਰਾ ਦੀ ਇੱਕ ਖੁਸ਼ੀ ਇਹ ਸੀ ਕਿ ਮੈਂ ਨਿੱਜੀ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਦਾ ਧੰਨਵਾਦ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਤਿੱਬਤੀ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀਆਂ ਲਈ ਮਦਦ ਭੇਜੀ ਸੀ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਨਾਰਵੇ, ਡੈਨਮਾਰਕ ਅਤੇ ਸਵੀਡਨ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਸੰਸਥਾਵਾਂ ਦਾ ਦੌਰਾ ਕੀਤਾ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੇ 40 ਤਿੱਬਤੀ ਮਰਦਾਂ ਅਤੇ ਔਰਤਾਂ ਨੂੰ ਮਕੈਨਿਕ ਅਤੇ ਕਿਸਾਨ ਵਜੋਂ ਸਿਖਲਾਈ ਦਿੱਤੀ ਸੀ।

ਉਹ ਦੇਸ਼ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸਮਾਂ ਬਿਤਾਇਆ ਉਹ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਸੀ, ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਦਸ ਦਿਨ ਰਿਹਾ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਯਕੀਨ ਸੀ ਕਿ ਸਾਰੇ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚੋਂ, ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦੇ ਤਿੱਬਤ ਨਾਲ ਸਭ ਤੋਂ ਮਜ਼ਬੂਤ ਸਬੰਧ ਹਨ। ਮੈਂ ਹੈਰਾਨ ਰਹਿ ਗਿਆ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਕੁਝ ਬਜ਼ੁਰਗ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਤਿੱਬਤੀ ਭਾਸ਼ਾ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰਦੇ ਦੇਖਿਆ। ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਉਹ, ਜਾਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਕੁਝ ਮਾਪੇ, ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਸਮੇਂ ਤਿੱਬਤ ਵਿੱਚ ਤਾਇਨਾਤ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹਿਊ ਰਿਚਰਡਸਨ ਸੀ, ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਦਸ ਸਾਲ ਪਹਿਲਾਂ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਸੀ।

ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਸਰ ਹੈਰੋਲਡ ਮੈਕਮਿਲਨ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਉਹ ਬਹੁਤ ਵਧੀਆ ਲੱਗੇ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਨ ਅਤੇ ਨਿਮਰਤਾ ਦਾ ਸ਼ਾਨਦਾਰ ਸੁਮੇਲ ਸੀ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਕਦਰਾਂ- ਕੀਮਤਾਂ ਵਿੱਚ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਈ। ਇਸ ਯਾਤਰਾ 'ਤੇ ਮੈਂ ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਅਤੇ ਅਸੀਂ ਕਰੀਬੀ ਦੋਸਤ ਬਣ ਗਏ, ਉਹ ਹੰਫਰੀ ਕਾਰਪੇਂਟਰ ਸਨ, ਜੋ ਉਸ ਸਮੇਂ ਵੈਸਟਮਿੰਸਟਰ ਦੇ ਡੀਨ ਸਨ। ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਪਤਨੀ ਹਮੇਸ਼ਾ ਮੈਨੂੰ 'ਮੇਰਾ ਪੁੱਤਰ ' ਕਹਿ ਕੇ ਪੁਕਾਰਦੀ ਸੀ।

1960 ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਅਖਬਾਰ ਨੇ ਰਿਪੋਰਟ ਦਿੱਤੀ ਕਿ ਰਾਸ਼ਟਰਪਤੀ ਆਈਜ਼ਨਹਾਵਰ ਨੇ ਸੰਕੇਤ ਦਿੱਤਾ ਸੀ ਕਿ ਜੇਕਰ ਦਲਾਈ ਲਾਮਾ ਅਮਰੀਕਾ ਆਉਂਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਉਹ ਮੇਰਾ ਸਵਾਗਤ ਕਰਨਗੇ। ਜਦੋਂ 1972 ਵਿੱਚ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾਣ ਦੀ ਸੰਭਾਵਨਾ ਦੀ ਖੋਜ ਕੀਤੀ ਗਈ, ਤਾਂ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਵੀਜ਼ਾ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਕੁਝ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੋ ਸਕਦੀ ਹੈ। ਮੈਂ ਅਮਰੀਕਾ ਜਾਣ ਲਈ ਬਹੁਤ ਉਤਸੁਕ ਸੀ ਕਿਉਂਕਿ ਇਸਨੂੰ ਧਰਤੀ ਦਾ ਸਭ ਤੋਂ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਆਜ਼ਾਦ ਦੇਸ਼ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਸੀ। ਪਰ ਮੈਂ 1979 ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਥੇ ਨਹੀਂ ਜਾ ਸਕਿਆ।

ਅਮਰੀਕਾ ਪਹੁੰਚਣ 'ਤੇ ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਨਿਊਯਾਰਕ ਗਿਆ ਜਿੱਥੇ ਮੈਂ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਮਾਹੌਲ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ। ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਮਿਲਿਆ ਉਹ ਦੋਸਤਾਨਾ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਅਤੇ ਤਣਾਰਹਿਤ ਸਨ। ਪਰ ਉਸੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਦੇਖਿਆ ਕਿ ਸ਼ਹਿਰ ਦੇ ਕੁਝ ਹਿੱਸੇ ਬਹੁਤ ਗੰਦੇ ਸਨ। ਇੰਨੇ ਸਾਰੇ ਬੇਘਰ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਗਲੀਆਂ ਜਾਂ ਵਰਾਂਡਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪਨਾਹ ਲੈਂਦੇ ਦੇਖ ਕੇ ਵੀ ਦੁੱਖ ਹੋਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਹੈਰਾਨੀ ਹੋਈ ਕਿ ਇੰਨੀ ਅਮੀਰ ਅਤੇ ਖੁਸ਼ਹਾਲ ਧਰਤੀ ਵਿੱਚ ਭਿਖਾਰੀ ਵੀ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਦ ਆਇਆ ਕਿ ਮੇਰੇ ਕਮਿਊਨਿਸਟ ਦੋਸਤ ਕਹਿੰਦੇ ਹੁੰਦੇ ਸਨ ਕਿ "ਅਮਰੀਕੀ ਸਾਮਰਾਜਵਾਦੀ ਕਾਗਜ਼ੀ ਸ਼ੇਰ" ਅਮੀਰਾਂ ਦੇ ਫਾਇਦੇ ਲਈ ਗਰੀਬਾਂ ਦਾ ਸ਼ੋਸ਼ਣ ਕਰਦੇ ਸਨ। ਪੂਰਬ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਵਾਂਗ ਮੈਂ ਵੀ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਕਰਦਾ ਸੀ ਕਿ ਅਮਰੀਕਾ ਆਜ਼ਾਦੀ ਦੇ ਪੱਖ ਵਿੱਚ ਹਨ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਅਸਲ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਲੋਕ ਤਿੱਬਤ ਬਾਰੇ ਜਾਣਦੇ ਸਨ। ਅਮਰੀਕਾ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਜਾਣਨ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਨੂੰ ਮਹਿਸੂਸ ਹੋਇਆ ਹੈ

176 ਅਜ਼ਾਦ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ

ਕਿ ਅਮਰੀਕੀ ਰਾਜਨੀਤਿਕ ਪ੍ਰਣਾਲੀ ਆਪਣੇ ਆਦਰਸ਼ਾਂ 'ਤੇ ਖਰੀ ਨਹੀਂ ਉਤਰਦੀ।

ਇਸ ਸਭ ਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਅਮਰੀਕਾ ਦੀ ਇਸ ਪਹਿਲੀ ਫੇਰੀ ਦਾ ਆਨੰਦ ਨਹੀਂ ਆਇਆ ਜਾਂ ਮੈਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੋਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਵਿਦਿਆਰਥੀਆਂ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ

ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਖਾਸ ਤੌਰ 'ਤੇ ਮਜ਼ਾ ਆਇਆ। ਸਦਭਾਵਨਾ ਦਾ ਲਗਾਤਾਰ ਮੀਂਹ ਪੈ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਮੈਂ ਕਿੰਨੀ ਵੀ ਮਾੜੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਦਾ ਸੀ। ਉਹ ਆਪਣੇ ਜਵਾਬਾਂ ਵਿੱਚ ਜੋਸ਼ ਸੀ, ਭਾਵੇਂ ਉਹ ਸਭ ਕੁਝ ਸਮਝਦੇ ਸਨ ਜਾਂ ਨਹੀਂ। ਇਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਆਮ ਲੋਕਾਂ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਭਾਸ਼ਾ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਣ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਝਿਜਕ ਤੋਂ ਰਾਹਤ ਦਿੱਤੀ ਅਤੇ ਮੈਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਦਿੱਤਾ, ਜਿਸ ਲਈ ਮੈਂ ਧੰਨਵਾਦੀ ਹਾਂ। ਹੁਣ ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਸੋਚਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਕੀ ਇਸ ਦਿਆਲਤਾ ਨੇ ਕਿਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ ਮੇਰੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੁਧਾਰਨ ਦੇ ਮੇਰੇ ਕਮਜ਼ੋਰ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਆਪਣੀ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਸੁਧਾਰਨ ਦਾ ਮਨ ਬਣਾ ਲਿਆ ਸੀ, ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਧਰਮਸ਼ਾਲਾ ਵਾਪਸ ਆਇਆ, ਤਾਂ ਇਹ ਇਰਾਦਾ ਖਤਮ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਨਤੀਜੇ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਜਰਮਨਾਂ ਅਤੇ ਫਰਾਂਸੀਸੀਆਂ ਜਾਂ ਹੋਰ ਯੂਰਪੀਅਨਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਪਸੰਦ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜੋ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ, ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿਆਕਰਣ ਦੀਆਂ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮੋਟੀ ਜੀਭ ਨਾਲ ਤੋੜਦੇ ਹਨ। ਮੈਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ਾਂ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਬੋਲਦਾ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਮੈਨੂੰ ਸੰਜਮੀ ਅਤੇ ਰਸਮੀ ਲੱਗਦੇ ਹਨ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਵਾਪਸ ਗਿਆ ਹਾਂ। ਮੈਨੂੰ ਯਾਤਰਾ ਕਰਨ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੇ ਹਰ ਖੇਤਰ ਦੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਣ ਦਾ ਅਨੰਦ ਆਉਂਦਾ ਹੈ, ਕੁਝ ਗਰੀਬ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਮੀਰ, ਕੁਝ ਪੜ੍ਹੇ-ਲਿਖੇ ਅਤੇ ਕੁਝ ਅਨਪੜ੍ਹ, ਕੁਝ ਧਾਰਮਿਕ ਅਤੇ ਕੁਝ ਨਾਸਤਿਕ। ਹੁਣ ਤੱਕ, ਮੇਰਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਮਜ਼ਬੂਤ ਹੋ ਗਿਆ ਹੈ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਜਿੱਥੇ ਵੀ ਜਾਂਦੇ ਹੋ, ਲੋਕ ਕੁਝ ਸਤਹੀ ਵਖਰੇਵੇਂ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਹਰ ਕੋਈ ਮੇਰੇ ਵਾਂਗ ਖੁਸ਼ੀ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਕੋਈ ਵੀ ਹੰਝੂ ਨਹੀਂ ਚਾਹੁੰਦਾ। ਅਤੇ ਫਿਰ, ਹਰ ਕੋਈ ਜਾਣਦਾ ਹੈ ਕਿ ਪਿਆਰ ਦੀ ਕਦਰ ਕਿਵੇਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਵਰ੍ਹਾਉਣਾ ਹੈ। ਮੈਂ ਪਾਇਆ ਹੈ ਕਿ ਇਹਨਾਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣ ਨਾਲ ਦੋਸਤੀ ਅਤੇ ਸਮਝ ਆਉਂਦੀ ਹੈ।

ਕੁੱਲ ਮਿਲਾ ਕੇ, ਮੈਨੂੰ ਪੱਛਮੀ ਸਮਾਜ ਵਿੱਚ ਇਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਭਰਪੂਰ ਮਾਤਰਾ ਵਿੱਚ ਮਿਲੀਆਂ ਹਨ। ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਊਰਜਾ, ਰਚਨਾਤਮਕਤਾ ਅਤੇ ਗਿਆਨ ਦੀ ਪਿਆਸ ਦੀ ਪ੍ਰਸ਼ੰਸਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਉਹ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਬਾਰੇ ਵੀ ਚਿੰਤਾ ਵੀ ਉਣਦੀ ਹੈ । ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਕਾਲੇ ਅਤੇ ਚਿੱਟੇ ਵਿੱਚ ਸੋਚਣ ਅਤੇ " ਇਹ ਜਾਂ

। ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਨੀਂਦ ਦੀਆਂ ਗੋਲੀਆਂ ਸਨ। ਇਹ ਇਸ ਗੱਲ ਦਾ ਸਬੂਤ ਹੈ ਕਿ ਸਿਰਫ਼ ਭੌਤਿਕ ਖੁਸ਼ਹਾਲੀ ਬੇਅੰਤ ਖੁਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਲਿਆਉਂਦੀ।

ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਦੇ ਸੱਦੇ 'ਤੇ ਹੀ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਸਮੂਹ ਨੂੰ ਸੰਬੋਧਨ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮੇਰਾ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤਿੰਨ-ਪਹਿਲੂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਹਿਲਾਂ, ਮਨੁੱਖ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੈਂ "ਜਨਤਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ" ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਹੈ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤੇ ਦੂਜੇ ਜੀਵਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਅਤੇ ਸਾਰੀ ਕੁਦਰਤ ਪ੍ਰਤੀ ਸਾਡੀ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ।

ਦੂਜਾ, ਇੱਕ ਬੋਧੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਮੈਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਧਰਮਾਂ ਵਿਚਕਾਰ ਸਦਭਾਵਨਾ ਅਤੇ ਸਮਝ ਨੂੰ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕਰਨ ਲਈ ਜੋ ਵੀ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹਾਂ, ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਪਹਿਲਾਂ ਹੀ ਕਿਹਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰਾ ਪੱਕਾ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਹੈ ਕਿ ਦਾਰਸ਼ਨਿਕ ਅੰਤਰਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਬੁਨਿਆਦੀ ਹਨ, ਸਾਰੇ ਧਰਮਾਂ ਦਾ ਟੀਚਾ ਮਨੁੱਖਾਂ ਨੂੰ ਬਿਹਤਰ ਮਨੁੱਖ ਬਣਾਉਣਾ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖ ਨੂੰ ਖੁਸ਼ੀ ਲੱਭਣ ਵਿੱਚ ਮਦਦ ਕਰਨਾ ਹੈ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਇਹ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਮੈਂ ਕਿਸੇ ਕਿਸਮ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵ ਧਰਮ ਜਾਂ 'ਉੱਤਮ ਧਰਮ' ਦੀ ਵਕਾਲਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਸਗੋਂ ਮੈਂ ਧਰਮ ਨੂੰ ਦਵਾਈ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ। ਵੱਖ-ਵੱਖ ਬਿਮਾਰੀਆਂ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਦਵਾਈਆਂ ਹਨ। ਇਸ ਲਈ ਕਿਉਂਕਿ ਹਰ ਕਿਸੇ ਦੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ 'ਬਿਮਾਰੀ' ਇੱਕੋ ਜਿਹੀ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ, ਇਸ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਦਵਾਈਆਂ ਦੀ ਲੋੜ ਪਵੇਗੀ।

ਅੰਤ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਤਿੱਬਤੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਵੀ ਵੱਧ ਦਲਾਈ ਲਾਮਾ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਦੇਸ਼, ਲੋਕਾਂ ਅਤੇ ਸੱਭਿਆਚਾਰ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਦੋਂ ਲੋਕ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦਿਖਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਜਦੋਂ ਕੋਈ ਮੇਰੀ ਮਾਤ ਭੂਮੀ ਅਤੇ ਕਬਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਤਿੱਬਤ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਾਸੀਆਂ ਅਤੇ ਭਰਾਵਾਂ ਅਤੇ ਭੈਣਾਂ ਦੇ ਦੁੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ, ਇਹ ਨਿਆਂ ਲਈ ਲੜਨ ਦੇ ਮੇਰੇ ਇਰਾਦੇ ਨੂੰ ਵੀ ਊਰਜਾ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਵੀ, ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਤਿੱਬਤ ਸਮਰਥਕ ਨਹੀਂ ਸਮਝਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਨਿਆਂ ਸਮਰਥਕ ਹਨ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਚੀਜ਼ ਜੋ ਮੈਂ ਇਨ੍ਹਾਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ 'ਤੇ ਦੇਖੀ ਹੈ ਉਹ ਹੈਂ ਨੌਜਵਾਨ, ਜੋ ਮੈਂ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ ਉਸ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਲੈਂਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਉਤਸ਼ਾਹ ਮੇਰੇ ਵੱਲੋਂ ਪੂਰੀ ਗੈਰ-ਰਸਮੀ 'ਤੇ ਜ਼ੋਰ ਦੇਣ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਨੌਜਵਾਨ ਦਰਸ਼ਕਾਂ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨਾ ਵੀ ਬਹੁਤ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਲੱਗਦਾ ਹੈ। ਉਹ ਬੁੱਧ ਦੇ ਖਲਾਅ (ਸਿਫਰ) ਦੇ ਸਿਧਾਂਤ, ਬ੍ਰਹਿਮੰਡ ਵਿਗਿਆਨ ਅਤੇ ਆਧੁਨਿਕ ਭੌਤਿਕ ਵਿਗਿਆਨ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਸੈਕਸ ਅਤੇ ਨੈਤਿਕਤਾ 'ਤੇ ਮੇਰੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਤੱਕ, ਸਭ ਕੁਝ ਜਾਣਨਾ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਸਵਾਲ ਪਸੰਦ ਹਨ ਜੋ ਅਚਾਨਕ ਅਤੇ ਗੁੰਝਲਦਾਰ ਹੋਣ । ਇਹ ਮੈਨੂੰ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਬਣਾਉਂਦਾ ਹੈ, ਉਹ ਚੀਜ਼ਾਂ ਜੋ ਮੈਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਹੀਂ ਆਈਆਂ। ਇਸ ਲਈ ਇਹ ਮੇਰੀ ਮਦਦ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਇਹ ਇੱਕ ਕਿਸਮ ਦੀ ਬਹਿਸ ਬਣ ਜਾਂਦੀ ਹੈ।

178 ਅਜ਼ਾਦ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ

ਦੂਜੀ ਗੱਲ ਜੋ ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਬਾਰੇ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ, ਦੇਖੀ ਹੈ, ਉਹ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮਨ ਬਹੁਤ ਸ਼ੱਕੀ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਕਾਰਾਤਮਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਸਿਰਫ਼ ਤਾਂ ਹੀ ਜੇਕਰ ਇਸਨੂੰ ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੇ ਆਧਾਰ ਵਜੋਂ ਵਰਤਿਆ ਜਾਵੇ।

ਸ਼ਾਇਦ ਇਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵੱਧ ਸ਼ੱਕੀ ਉਹ ਪੱਤਰਕਾਰ ਹਨ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦਾ ਮੈਂ ਦਲਾਈ ਲਾਮਾ ਦੇ ਰੂਪ ਵਿੱਚ ਆਪਣੀਆਂ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਲੋਕ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਸਖ਼ਤ ਅਤੇ ਹਮਲਾਵਰ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਪਰ ਮੈਂ ਆਮ ਤੌਰ 'ਤੇ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਅਜਿਹਾ ਨਹੀਂ ਮੰਨਦਾ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਪਹਿਲਾਂ ਮਾਹੌਲ ਥੋੜ੍ਹਾ ਤਣਾਅਪੂਰਨ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਪਰ ਬਾਅਦ ਵਿੱਚ ਜ਼ਿਆਦਾਤਰ ਲੋਕ ਦੋਸਤਾਨਾ ਵਿਉਹਾਰ ਕਰਦੇ ਹਨ। ਕਈ ਵਾਰ ਸਵਾਲ-ਜਵਾਬ ਸੈਸ਼ਨ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹਾਂ ਤਾਂ ਚੁੱਪ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਆਪਣੀ ਰਾਏ ਬਣਾਉਣ ਦਾ ਅਧਿਕਾਰ ਹੈ, ਇਸ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਵਿਚਾਰ ਬਦਲਣ ਦਾ ਕੋਈ ਮਤਲਬ ਨਹੀਂ ਦਿਖਦਾ।

ਇਹ ਹਾਲ ਹੀ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਵਿਦੇਸ਼ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਪ੍ਰੈਸ ਕਾਨਫਰੰਸ ਖਤਮ ਹੋਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੇ ਮਹਿਸੂਸ ਕੀਤਾ ਕਿ ਦਲਾਈ ਲਾਮਾ ਨੇ ਚੰਗੇ ਜਵਾਬ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੇ। ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਖੁਦ ਫੈਸਲਾ ਲੈਣ ਦਿਓ ਕਿ ਤਿੱਬਤੀ ਪੱਖ ਜਾਇਜ਼ ਹੈ ਜਾਂ ਨਹੀਂ।

ਅਖ਼ਬਾਰ ਵਾਲਿਆਂ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ ਅਸੰਤੋਸ਼ਜਨਕ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਤੋਂ ਵੀ ਭੈੜੀਆਂ ਉਹ ਕਈ ਮੁਲਾਕਾਤਾਂ ਸਨ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਪ੍ਰਗਟ ਹੋਇਆ ਸੀ। ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਰਾਂਸ ਵਿੱਚ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਲਾਈਵ ਨਿਊਜ਼ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਲਈ ਸੱਦਾ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਗਿਆ ਸੀ ਕਿ ਪੇਸ਼ਕਾਰ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਸਿੱਧੇ ਫ੍ਰੈਂਚ ਵਿੱਚ ਗੱਲ ਕਰੇਗਾ। ਉਹ ਜੋ ਵੀ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਉਸਦਾ ਈਅਰਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਵਿੱਚ ਅਨੁਵਾਦ ਕੀਤਾ ਜਾਵੇਗਾ। ਪਰ, ਮੈਂ ਈਅਰਫੋਨ ਰਾਹੀਂ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਦਾ ਇੱਕ ਵੀ ਸ਼ਬਦ ਨਹੀਂ ਸਮਝ ਸਕਿਆ।

ਇਸੇ ਤਰ੍ਹਾਂ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਵਾਸ਼ਿੰਗਟਨ ਵਿੱਚ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਵੀ ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ। ਹਾਂ, ਇਸ ਵਾਰ ਮੈਂ ਸਟੂਡੀਓ ਵਿੱਚ ਇਕੱਲਾ ਸੀ। ਇੰਟਰਵਿਊ ਲੈਣ ਵਾਲਾ ਮੇਰੇ ਨਾਲ ਨਿਊਯਾਰਕ ਤੋਂ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਸਕ੍ਰੀਨ ਵੱਲ ਦੇਖਣ ਲਈ ਕਿਹਾ ਗਿਆ ਸੀ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਮੇਰਾ ਆਪਣਾ ਚਿਹਰਾ ਦਿਖਾਈ ਦੇ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਨਾ ਕਿ ਉਸਦਾ। ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਸੀ। ਮੈਨੂੰ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰਨਾ ਬਿਲਕੁਲ ਵੀ ਪਸੰਦ ਨਹੀਂ ਸੀ ਅਤੇ ਨਤੀਜਾ ਇਹ ਹੋਇਆ ਕਿ ਮੇਰੀ ਜੀਭ ਤਾਲੂ ਨਾਲ ਜੁੜੀ ਰਹੀ।

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਹੋਰ ਧਾਰਮਿਕ ਆਗੂਆਂ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਹੋ ਸਕੇ ਮਿਲਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਤਾਂ ਜੋ ਅਸੀਂ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਧਰਮ ਬਾਰੇ ਗੱਲ ਕਰ ਸਕੀਏ। ਇੱਕ ਵਿਦੇਸ਼ੀ ਯਾਤਰਾ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਇੱਕ ਈਸਾਈ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਜਿਸਦੀ ਵੀ ਇਹੀ ਇੱਛਾ ਸੀ। ਇਸ ਨਾਲ ਭਿਕਸ਼ੂਆਂ ਦੇ ਆਦਾਨ-ਪ੍ਰਦਾਨ ਦਾ ਇੱਕ ਪ੍ਰੋਗਰਾਮ ਵੀ ਸ਼ੁਰੂ ਹੋਇਆ। ਕੁਝ ਹਫ਼ਤਿਆਂ ਲਈ ਤਿੱਬਤੀ ਭਿਕਸ਼ੂ ਈਸਾਈ ਚਰਚਾਂ ਵਿੱਚ ਗਏ ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਰਾਬਰ ਗਿਣਤੀ ਵਿੱਚ ਈਸਾਈ ਭਿਕਸ਼ੂ ਭਾਰਤ ਆਏ। ਇਹ ਦੋਵਾਂ ਪਾਸਿਆਂ ਲਈ ਬਹੁਤ

ਲਾਭਦਾਇਕ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਕਿਉਂਕਿ ਸਾਨੂੰ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਦੀ ਡੂੰਘੀ ਸਮਝ ਮਿਲੀ।

ਮੈਂ ਕਈ ਤਿੱਬਤੀ ਭਿਕਸ਼ੂਆਂ ਨੂੰ ਵੀ ਮਿਲਿਆ।

ਮੈਨੂੰ ਇਨ੍ਹਾਂ ਧਾਰਮਿਕ ਸ਼ਖਸੀਅਤਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਦਾ ਜ਼ਿਕਰ ਕਰਨ ਦਿਓ। ਮੈਨੂੰ ਮੌਜੂਦਾ ਪੋਪ ਲਈ ਬਹੁਤ ਸਤਿਕਾਰ ਹੈ। ਮੈਂ ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਅਸੀਂ ਇੱਕੋ ਜਿਹੇ ਪਿਛੋਕੜਾਂ ਦੇ ਕਾਰਨ ਇੱਕੋ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਹਾਂ।

ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਪੱਛਮ 179

ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਪਹਿਲੀ ਵਾਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਿਆ ਸੀ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵਿਹਾਰਕ, ਖੁੱਲ੍ਹੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਵਾਲਾ ਅਤੇ ਨਿਰਲੇਪ ਆਦਮੀ ਪਾਇਆ। ਮੈਨੂੰ ਕੋਈ ਸ਼ੱਕ ਨਹੀਂ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਆਗੂ ਹਨ। ਇੱਕ ਆਦਮੀ ਜੋ ਆਪਣੇ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਕਾਤਲ ਨੂੰ 'ਭਰਾ' ਕਹਿ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਪੋਪ ਜੌਨ ਪਾਲ, ਉਹ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਾ ਧਾਰਮਿਕ ਆਦਮੀ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਮਦਰ ਟੈਰੇਸਾ ਉਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਹੈ ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਲਈ ਮੈਂ ਡੂੰਘਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ 1988 ਵਿੱਚ ਆਕਸਫੋਰਡ, ਇੰਗਲੈਂਡ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਕਾਨਫਰੰਸ ਤੋਂ ਵਾਪਸੀ 'ਤੇ ਦਿੱਲੀ ਹਵਾਈ ਅੱਡੇ 'ਤੇ ਮਿਲਿਆ ਸੀ (ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਹ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਈ ਸੀ)। ਮੈਂ ਉਸਦੀ ਪੂਰਨ ਨਿਮਰਤਾ ਦੇ ਵਿਵਹਾਰ ਤੋਂ ਆਕਰਸ਼ਤ ਹੋ ਗਿਆ ਸੀ। ਬੋਧੀ ਦ੍ਰਿਸ਼ਟੀਕੋਣ ਤੋਂ, ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਬੋਧੀਸਤਵ ਮੰਨਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਇੱਕ ਹੋਰ ਵਿਅਕਤੀ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਉੱਚ ਪੱਧਰ ਦਾ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗੁਰੂ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ ਉਹ ਇੱਕ ਕੈਥੋਲਿਕ ਭਿਕਸ਼ੂ ਹੈ ਜਿਸਨੂੰ ਮੈਂ ਸਪੇਨ ਵਿੱਚ ਮੋਨਸੇਰਾਟ ਦੇ ਨੇੜੇ ਇੱਕ ਝੌਂਪੜੀ ਵਿੱਚ ਮਿਲਿਆ ਸੀ। ਉੱਥੇ ਉਹ ਪੂਰਬ ਦੇ ਸੰਤਾਂ ਵਾਂਗ ਕਈ ਸਾਲਾਂ ਤੱਕ

ਰੋਟੀ, ਪਾਣੀ ਅਤੇ ਥੋੜ੍ਹੀ ਜਿਹੀ ਚਾਹ 'ਤੇ ਰਿਹਾ। ਉਹ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਅੰਗਰੇਜ਼ੀ ਬੋਲਦਾ ਸੀ - ਮੇਰੇ ਨਾਲੋਂ ਵੀ ਘੱਟ - ਪਰ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਦੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਵਿੱਚ ਦੇਖਿਆ ਤਾਂ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਲੱਗਾ ਕਿ ਮੈਂ ਇੱਕ ਬਹੁਤ ਹੀ ਖਾਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਗੱਲ ਕਰ ਰਿਹਾ ਹਾਂ, ਧਰਮ ਦਾ ਇੱਕ ਸੱਚਾ ਪੈਰੋਕਾਰ। ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਕਿ ਉਹ ਕੀ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੇ ਬਸ 'ਪਿਆਰ' ਜਵਾਬ ਦਿੱਤਾ। ਉਦੋਂ ਤੋਂ ਉਹ ਮੈਨੂੰ ਇੱਕ ਆਧੁਨਿਕ ਮਿਲਾ ਰੇ ਪਾ ਜਾਪਦਾ ਸੀ। ਬੋਧੀ ਸੰਤ ਮਿਲਾ ਰੇ ਪਾ ਨੇ ਆਪਣੀ ਪੂਰੀ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਇੱਕ ਗੁਫਾ ਵਿੱਚ ਧਿਆਨ ਅਭਿਆਸ ਅਤੇ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਆਇਤਾਂ ਦੀ ਰਚਨਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਬਿਤਾਈ।

ਮੇਰੀ ਡਾ. ਰੌਬਰਟ ਰੰਸੀ, ਕੈਂਟਰਬਰੀ ਦੇ ਆਰਚਬਿਸ਼ਪ ਨਾਲ ਵੀ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀਆਂ ਗੱਲਬਾਤਾਂ ਹੋਈਆਂ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਦਲੇਰ ਪ੍ਰਤੀਨਿਧੀ ਟੈਰੀ ਵੇਟ ਨੂੰ ਮੈਂ ਹਮੇਸ਼ਾ ਆਪਣੀਆਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਵਿੱਚ ਯਾਦ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਅਸੀਂ ਦੋਵਾਂ ਨੇ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸਾਂਝਾ ਕੀਤਾ ਕਿ ਧਰਮ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਨੂੰ ਮਿਲਾਉਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਅਤੇ ਦੋਵੇਂ ਸਹਿਮਤ ਸਨ ਕਿ ਧਰਮ ਦਾ ਮਨੁੱਖਤਾ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਇੱਕ ਸਪੱਸ਼ਟ ਫਰਜ਼ ਹੈ ਅਤੇ ਇਸਨੂੰ ਇਸ ਸੱਚਾਈ ਤੋਂ ਅੱਖਾਂ ਤੋਂ ਪਰੇ ਨਹੀਂ ਕਰਨਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਧਾਰਮਿਕ ਲੋਕਾਂ ਲਈ ਸਿਰਫ਼ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵਿੱਚ ਰੁੱਝੇ ਰਹਿਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਸਗੋਂ, ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੀ ਨੈਤਿਕ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰੀ ਹੈ ਕਿ ਉਹ ਦੁਨੀਆ ਦੀਆਂ ਸਮੱਸਿਆਵਾਂ ਦੇ ਹੱਲ ਵਿੱਚ ਯੋਗਦਾਨ ਪਾਉਣ।

ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿਚਾਰ 'ਤੇ ਇੱਕ ਭਾਰਤੀ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਨਾਲ ਗੱਲਬਾਤ ਯਾਦ ਹੈ। ਉਸਨੇ ਬਹੁਤ ਹੀ ਨਿਮਰਤਾ ਨਾਲ ਮੈਨੂੰ ਕਿਹਾ, "ਪਰ ਅਸੀਂ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਹਾਂ, ਧਾਰਮਿਕ ਲੋਕ ਨਹੀਂ। ਸਾਡਾ ਪਹਿਲਾ ਕੰਮ ਰਾਜਨੀਤੀ ਰਾਹੀਂ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਸੇਵਾ ਕਰਨਾ ਹੈ।" ਇਸ ਦਾ ਜਵਾਬ ਮੈਂ ਦਿੱਤਾ, "ਇੱਕ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਸੰਤ ਨਾਲੋਂ ਧਰਮ ਦੀ ਜ਼ਿਆਦਾ ਲੋੜ ਹੁੰਦੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਸੰਤ ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਛੱਡ ਕੇ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਨੁਕਸਾਨ ਨਹੀਂ ਪਹੁੰਚਾਏਗਾ। ਪਰ ਜੇਕਰ ਇੱਕ ਵਿਅਕਤੀ ਜੋ ਪੂਰੇ ਸਮਾਜ ਨੂੰ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਬੁਰੇ ਕੰਮ ਕਰਦਾ ਹੈ ਤਾਂ ਇਸ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਜ਼ਿਆਦਾ ਨੁਕਸਾਨ ਹੋਵੇਗਾ।" ਮੈਨੂੰ ਧਰਮ ਅਤੇ ਰਾਜਨੀਤੀ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਵਿਰੋਧਾਭਾਸ ਨਹੀਂ ਦਿਖਾਈ ਦਿੰਦਾ। ਧਰਮ ਕੀ ਹੈ? ਮੇਰੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ, ਚੰਗੇ

ਇਰਾਦਿਆਂ ਨਾਲ ਕੀਤਾ ਗਿਆ ਕੋਈ ਵੀ ਕੰਮ ਧਰਮ ਹੈ। ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ, ਮੰਦਰ ਜਾਂ ਚਰਚ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਨ ਵਾਲੀ ਭੀੜ, ਜਿਸਦੇ ਚੰਗੇ ਇਰਾਦੇ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੇ, ਧਾਰਮਿਕ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਕਰ ਰਹੀ ਹੈ।

ਆਪਣੀਆਂ ਯਾਤਰਾਵਾਂ ਦੌਰਾਨ, ਮੈਂ ਬਿਨਾਂ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕੀਤੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਸਿਆਸਤਦਾਨਾਂ ਨਾਲ ਜਾਣੂ ਹੁੰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ।

180 ਅਜ਼ਾਦ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ

ਇਹੋ ਜਿਹਾ ਹੀ ਇੱਕ ਗ੍ਰੇਟ ਬ੍ਰਿਟੇਨ ਦਾ ਸਾਬਕਾ ਪ੍ਰਧਾਨ ਮੰਤਰੀ ਐਡਵਰਡ ਹੀਥ ਹੈ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਮੈਂ ਚਾਰ ਵਾਰ ਮਿਲਿਆ ਹਾਂ। ਪਹਿਲੀ ਨਿੱਜੀ ਮੁਲਾਕਾਤ ਵਿੱਚ, ਨਹਿਰੂ ਵਾਂਗ, ਉਸਨੂੰ ਸ਼ੁਰੂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਗੱਲ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਵਿੱਚ ਮੁਸ਼ਕਲ ਆਈ। ਪਰ ਅਗਲੀਆਂ ਤਿੰਨ ਮੀਟਿੰਗਾਂ ਵਿੱਚ ਅਸੀਂ ਤਿੱਬਤ ਅਤੇ ਚੀਨ ਬਾਰੇ ਲੰਬੀ ਅਤੇ ਸਪੱਸ਼ਟ ਚਰਚਾ ਕੀਤੀ, ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਹੀਥ ਨੇ ਖੇਤੀਬਾੜੀ ਵਿੱਚ ਚੀਨ ਦੀਆਂ ਸਫਲਤਾਵਾਂ ਬਾਰੇ ਉਤਸ਼ਾਹਿਤ ਕੀਤਾ। ਉਹ ਮੇਰੇ ਉੱਥੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਚੀਨ ਗਿਆ ਸੀ। ਉਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਇਹ ਵੀ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੇਰੇ ਦੇਸ਼ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤ ਸਾਰੀਆਂ ਤਬਦੀਲੀਆਂ ਆਈਆਂ ਹਨ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਦਲਾਈ ਲਾਮਾ ਦੇ ਸਮਰਥਨ ਦੇ ਮਾਮਲੇ ਵਿੱਚ। ਉਸਦੀ ਰਾਏ ਵਿੱਚ, ਇਹ ਸਮਰਥਨ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅਲੋਪ ਹੋ ਰਿਹਾ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਨੌਜਵਾਨ ਪੀੜ੍ਹੀ ਵਿੱਚ।

ਇੱਕ ਸੀਨੀਅਰ ਸਿਆਸਤਦਾਨ ਤੋਂ ਇਹ ਵਿਚਾਰ ਸੁਣਨਾ ਮਜ਼ੇਦਾਰ ਸੀ, ਖਾਸ ਕਰਕੇ ਉਹ ਜਿਸਨੇ ਚੀਨ ਨਾਲ ਬਹੁਤ ਜ਼ਿਆਦਾ ਸੰਬੰਧ ਰੱਖੇ ਸਨ। ਫਿਰ ਵੀ, ਮੈਂ ਉਸਨੂੰ ਕਿਹਾ ਕਿ ਮੈਂ ਦਲਾਈ ਲਾਮਾ ਦੇ ਅਹੁਦੇ ਬਾਰੇ ਨਹੀਂ ਸਗੋਂ ਕਬਜ਼ੇ ਵਾਲੇ ਤਿੱਬਤ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣ ਵਾਲੇ ਛੇ ਮਿਲੀਅਨ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਅਧਿਕਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਚਿੰਤਤ ਸੀ। ਮੈਂ ਫਿਰ ਉਸਨੂੰ ਦੱਸਿਆ ਕਿ ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਮੈਨੂੰ ਪਤਾ ਸੀ, ਤਿੱਬਤ ਦੇ ਨੌਜਵਾਨਾਂ ਵਿੱਚ ਦਲਾਈ ਲਾਮਾ ਲਈ ਸਮਰਥਨ ਆਪਣੇ ਉੱਚਤਮ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਸੀ ਅਤੇ ਮੇਰੇ ਜਲਾਵਤਨੀ ਨੇ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਪਹਿਲਾਂ ਕਦੇ ਨਾ ਹੋਣ ਵਾਲੀ ਇਕੱਜੁੱਟਤਾ ਦਿੱਤੀ ਹੈ ।

ਸਾਡੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਮਤਭੇਦਾਂ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਮੈਂ ਉਸਦੇ ਸੰਪਰਕ ਵਿੱਚ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਹੀਥ ਨੂੰ ਵਿਸ਼ਵ ਮਾਮਲਿਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਮਹਾਨ ਵਿਦਵਾਨ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ। ਪਰ ਇਸਦੇ ਨਾਲ ਹੀ, ਮੈਂ ਚੀਨੀ ਪ੍ਰਚਾਰ ਮਸ਼ੀਨਰੀ ਤੋਂ ਵੀ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਹੋਇਆ, ਇਹ ਸੋਚਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਇੰਨੇ ਤਜਰਬੇਕਾਰ ਵਿਅਕਤੀ ਨੂੰ ਵੀ ਚੀਨੀ ਸਰਕਾਰ ਧੋਖਾ ਦੇਣ ਅਤੇ ਗਲਤ ਜਾਣਕਾਰੀ ਦੇਣ ਵਿੱਚ ਸਫਲ ਰਹੀ ।

ਪਿਛਲੇ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਦਹਾਕਿਆਂ ਵਿੱਚ ਪੱਛਮੀ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਵਿੱਚ ਦਿਲਚਸਪੀ ਦੇ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਵਾਧੇ ਨੂੰ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਰੱਖਣਾ ਵੀ ਦਿਲਚਸਪ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਖਾਸ ਮਹੱਤਵ ਨਹੀਂ ਦਿਖਦਾ, ਪਰ ਮੈਨੂੰ ਬਹੁਤ ਖੁਸ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਦੁਨੀਆ ਭਰ ਵਿੱਚ ਤਿੱਬਤੀ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੇ ਪੰਜ ਸੌ ਤੋਂ ਵੱਧ ਕੇਂਦਰ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਯੂਰਪ ਅਤੇ ਉੱਤਰੀ ਅਮਰੀਕਾ ਵਿੱਚ ਹਨ। ਮੈਨੂੰ ਹਮੇਸ਼ਾ ਖੁਸ਼ੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਜੇਕਰ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਬੋਧੀ ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨ ਦਾ ਫਾਇਦਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਜਦੋਂ ਧਰਮ ਪਰਿਵਰਤਨ ਕਰਨ ਵਾਲੇ ਲੋਕਾਂ ਦੀ ਗੱਲ ਆਉਂਦੀ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਅਕਸਰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਬਹੁਤ ਧਿਆਨ ਨਾਲ ਸੋਚਣ ਦੀ ਸਲਾਹ ਦਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਨਵੇਂ ਧਰਮ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਨਾ ਬਹੁਤ ਮੁਸ਼ਕਲ ਹੈ। ਇਹ ਮਾਨਸਿਕ ਟਕਰਾਅ ਵੀ ਪੈਦਾ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਥਾਵਾਂ 'ਤੇ ਜਿੱਥੇ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਅਜੇ ਵੀ ਨਵਾਂ ਹੈ, ਮੈਂ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਲਾਭ ਲਈ ਕਈ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਰਸਮਾਂ ਦਾ ਆਯੋਜਨ ਕੀਤਾ ਹੈ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ, ਮੈਂ ਭਾਰਤ ਤੋਂ ਬਾਹਰ ਕਈ ਦੇਸ਼ਾਂ ਵਿੱਚ "ਕਾਲਚਕਰ" ਦੀਖਿਆਵਾਂ ਦਿੱਤੀਆਂ ਹਨ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦਾ ਮੇਰਾ ਉਦੇਸ਼ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਤਿੱਬਤੀ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਵਿਚਾਰਾਂ ਬਾਰੇ ਸਮਝਾਉਣਾ ਹੈ, ਸਗੋਂ ਇੱਕ ਸੂਖਮ ਅੰਦਰੂਨੀ ਪੱਧਰ 'ਤੇ ਵਿਸ਼ਵ ਸ਼ਾਂਤੀ ਲਈ ਕੰਮ ਕਰਨਾ ਵੀ ਹੈ।

ਪੱਛਮ ਵਿੱਚ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਦੇ ਫੈਲਾਅ ਦੇ ਸੰਬੰਧ ਵਿੱਚ, ਮੈਂ ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਚਾਹਾਂਗਾ ਕਿ ਨਵੇਂ ਅਨੁਯਾਈਆਂ ਵਿੱਚ ਮੈਂ ਧਾਰਮਿਕ ਕੱਟੜਤਾ ਵੱਲ ਝੁਕਾਅ ਦੇਖਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਬਿਲਕੁਲ ਗਲਤ ਹੈ। ਇਹ ਟਕਰਾਅ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਸਰੋਤ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਅਤੇ ਮਨੁੱਖੀ ਭਾਈਚਾਰੇ ਨੂੰ ਦੁਬਾਰਾ ਵੰਡਦਾ ਹੈ।

ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਪੱਛਮ 181

ਮੈਂ ਦੂਜੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਸ਼ਾਮਲ ਹੋਇਆ ਹਾਂ ਕਿਉਂਕਿ ਮੈਂ ਮਨੁੱਖੀ ਖੁਸ਼ੀ ਵਿੱਚ ਦੂਜੇ ਧਰਮਾਂ ਦੇ ਯੋਗਦਾਨ ਪ੍ਰਤੀ ਡੂੰਘਾ ਸਤਿਕਾਰ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਪੁਰਾਣੇ ਅਤੇ ਨਵੇਂ ਤਿੱਬਤੀ ਲਾਮਾਵਾਂ ਵਾਂਗੂੰ, ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਅਭਿਆਸਾਂ ਦੇ ਧਾਰਮਿਕ ਸਮਾਰੋਹਾਂ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲਿਆ ਹੈ। ਇਹ ਵੀ ਸੱਚ ਹੈ ਕਿ ਕੁਝ ਸਕੂਲਾਂ ਨੇ ਮੰਗ ਕੀਤੀ ਹੈ ਕਿ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਪੈਰੋਕਾਰ ਆਪਣੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ 'ਤੇ ਕਾਇਮ ਰਹਿਣ, ਪਰ ਲੋਕ ਹਮੇਸ਼ਾ ਉਹ ਕਰਨ ਲਈ ਸੁਤੰਤਰ ਰਹੇ ਹਨ ਜੋ ਉਹ ਸਹੀ ਸਮਝਦੇ ਹਨ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਤਿੱਬਤੀ ਸਮਾਜ ਦੂਜੇ ਲੋਕਾਂ ਦੇ ਵਿਸ਼ਵਾਸਾਂ ਪ੍ਰਤੀ ਬਹੁਤ ਸਹਿਣਸ਼ੀਲ ਰਿਹਾ ਹੈ। ਤਿੱਬਤ ਵਿੱਚ ਨਾ ਸਿਰਫ਼ ਮੁਸਲਿਮ ਭਾਈਚਾਰਾ ਵਧਿਆ, ਸਗੋਂ ਈਸਾਈ ਮਿਸ਼ਨਾਂ ਨੂੰ ਵੀ ਬਿਨਾਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਅੰਦਰ ਜਾਣ ਦਿੱਤਾ ਗਿਆ।

ਮੇਰੇ ਧਾਰਮਿਕ ਪਾਲਣ ਦੀ ਗੱਲ ਕਰੀਏ ਤਾਂ, ਮੈਂ ਬੋਧੀਸਤਵ ਆਦਰਸ਼ ਨੂੰ ਪ੍ਰਾਪਤ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਵਿੱਚ ਰਿਹਾ ਹਾਂ। ਬੋਧੀ ਵਿਚਾਰਧਾਰਾ ਵਿੱਚ, ਇੱਕ ਬੋਧੀਸਤਵ ਉਹ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜੋ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਨੂੰ ਦੁੱਖਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਕਰਨ ਲਈ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਕੁਰਬਾਨ ਕਰ ਦਿੰਦਾ ਹੈ। ਬੋਧੀਸਤਵ ਸ਼ਬਦ ਨੂੰ ਬੋਧੀ ਅਤੇ ਸਤਵ ਤੋਂ ਵੱਖ-ਵੱਖ ਤਰੀਕਿਆਂ ਨਾਲ ਸਮਝਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਬੋਧੀ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਸੱਚ ਦੀ ਅੰਤਮ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਨੂੰ ਸਮਝਣਾ ਜਾਂ ਗਿਆਨ ਅਤੇ ਸੱਤਵ ਉਹ ਹੈ ਜੋ ਸਰਵ ਵਿਆਪਕ ਦਇਆ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਰੱਖਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤਰ੍ਹਾਂ ਬੋਧੀਸਤਵ ਆਦਰਸ਼ ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅਨੰਤ ਗਿਆਨ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਅਨੰਤ ਦਇਆ ਦੀ ਇੱਛਾ ਰੱਖਣਾ।

ਇਹੀ ਖੋਜ ਸੀ ਜਿਸਨੇ ਮੈਨੂੰ ਬੋਧੀ ਭਿਕਸ਼ੂ ਬਣਨ ਦਾ ਫੈਸਲਾ ਕੀਤਾ। ਤਿੱਬਤੀ ਭਿਕਸ਼ੂ ਬਣਨ ਲਈ 253 ਨਿਯਮ ਹਨ। ਭਿਕਸ਼੍ਹੁਣੀਆਂ ਲਈ 364 ਨਿਯਮ ਹਨ। ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉਹਨਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਕੇ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੁਨੀਆ ਦੇ ਬਹੁਤ ਸਾਰੇ ਭਟਕਣਾ ਅਤੇ ਜੀਵਨ ਦੀਆਂ ਚਿੰਤਾਵਾਂ ਤੋਂ ਮੁਕਤ ਰੱਖਦਾ ਹਾਂ। ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਕੁਝ ਨੈਤਿਕ ਹਨ, ਜਿਵੇਂ ਕਿ ਇੱਕ ਭਿਕਸ਼ੂ ਨੂੰ ਮਠਾਧੀਸ਼ ਤੋਂ ਕਿੰਨਾ

ਪਿੱਛੇ ਚੱਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ, ਆਦਿ, ਜਦੋਂ ਕਿ ਬਾਕੀ ਹੋਰ ਉਸਦੇ ਵਿਉਹਾਰ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹਨ। ਚਾਰ ਪ੍ਰਮੁੱਖ ਪ੍ਰਣ ਹਨ ਕਿ ਇੱਕ ਭਿਕਸ਼ੂ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨੂੰ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗਿਆਨ ਬਾਰੇ ਝੂਠ ਨਹੀਂ ਬੋਲਣਾ ਚਾਹੀਦਾ, ਕਤਲ ਅਤੇ ਚੋਰੀ ਨਾ ਕਰੇ । ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਸੱਚਾ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਵੀ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਉਹ ਇਹਨਾਂ ਵਿੱਚੋਂ ਇੱਕ ਵੀ ਪ੍ਰਣ ਤੋੜਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹ ਹੁਣ ਸੰਨਿਆਸੀ ਨਹੀਂ ਰਹਿੰਦਾ।

ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਪੁੱਛਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ ਕਿ ਕੀ ਬ੍ਰਹਮਚਾਰੀ ਲਈ ਪ੍ਰਣ ਸੱਚਮੁੱਚ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ ਅਤੇ ਕੀ ਇਹ ਸੱਚਮੁੱਚ ਸੰਭਵ ਵੀ ਹੈ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਇਸਦੀ ਪਾਲਣਾ ਦਾ ਮਤਲਬ ਜਿਨਸੀ ਇੱਛਾਵਾਂ ਨੂੰ ਦਬਾਉਣ ਦਾ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਉਲਟ, ਇਹਨਾਂ ਇੱਛਾਵਾਂ ਦੀ ਹੋਂਦ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਤਰਕ ਦੀ ਸ਼ਕਤੀ ਨਾਲ ਇਹਨਾਂ 'ਤੇ ਕਾਬੂ ਪਾਉਣਾ ਬਹੁਤ ਜ਼ਰੂਰੀ ਹੈ। ਜੇਕਰ ਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਨਤੀਜਾ ਸੋਚ ਲਈ ਬਹੁਤ ਲਾਭਦਾਇਕ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਸਰੀਰਕ ਇੱਛਾ ਨਾਲ ਵੱਡੀ ਸਮੱਸਿਆ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਅੰਨ੍ਹੀ ਇੱਛਾ ਹੈ। "ਮੈਂ ਉਸ ਵਿਅਕਤੀ ਨਾਲ ਸੈਕਸ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ" ਦਾ ਅਰਥ ਹੈ ਅਜਿਹੀ ਇੱਛਾ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ ਜੋ ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਜੇ ਕੋਈ ਕਹਿੰਦਾ ਹੈ ਕਿ "ਮੈਂ ਦੁਨੀਆ ਤੋਂ ਗਰੀਬੀ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ," ਤਾਂ ਇਹ ਬੌਧਿਕ ਤੌਰ 'ਤੇ ਨਿਰਦੇਸ਼ਿਤ ਹੈ। ਅਤੇ ਫਿਰ ਜਿਨਸੀ ਇੱਛਾ ਦੀ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਸਿਰਫ ਅਸਥਾਈ ਸੰਤੁਸ਼ਟੀ ਲਿਆਉਂਦੀ ਹੈ। ਮਹਾਨ ਭਾਰਤੀ ਵਿਦਵਾਨ ਨਾਗਾਰਜੁਨ ਨੇ ਕਿਹਾ:

ਜਦੋਂ ਸਾਨੂੰ ਖਾਰਸ਼ ਹੁੰਦੀ ਹੈ ਤਾਂ ਅਸੀਂ ਖੁਰਕਦੇ ਹਾਂ, ਪਰ ਵੱਧ ਜਾਂ ਘੱਟ ਖੁਰਕਣ ਨਾਲੋਂ ਖਾਰਸ਼ ਨਾ ਹੋਣਾ ਬਿਹਤਰ ਹੈ।

182 ਅਜ਼ਾਦ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ

ਜਿੱਥੋਂ ਤੱਕ ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਰੁਟੀਨ ਦਾ ਸਵਾਲ ਹੈ, ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ, ਧਿਆਨ ਅਤੇ ਅਧਿਐਨ ਵਿੱਚ ਦਿਨ ਵਿੱਚ ਘੱਟੋ-ਘੱਟ ਸਾਢੇ ਪੰਜ ਘੰਟੇ ਬਿਤਾਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਂ ਦਿਨ ਵੇਲੇ, ਜਦੋਂ ਮੈਨੂੰ ਮੌਕਾ ਮਿਲਦਾ ਹੈ, ਅਤੇ ਖਾਣਾ ਜਾਂ ਯਾਤਰਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਦੇ ਤਿੰਨ ਮੁੱਖ ਕਾਰਨ ਹਨ।

ਪਹਿਲਾ, ਇਹ ਮੇਰੀ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ, ਇਹ ਸਮਾਂ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਲੰਘਾਉਂਦਾ ਹੈ; ਅਤੇ ਤੀਜਾ, ਇਹ ਡਰ ਨੂੰ ਦੂਰ ਕਰਦਾ ਹੈ। ਪਰ ਮੇਰੇ ਵਰਗੇ ਬੋਧੀ ਲਈ, ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਜੀਵਨ ਅਤੇ ਧਾਰਮਿਕ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਵਿੱਚ ਬਹੁਤਾ ਅੰਤਰ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਧਰਮ ਦੀ ਪਾਲਣ ਕਰਨਾ ਮੇਰਾ 24 ਘੰਟੇ ਦਾ ਕੰਮ ਹੈ। ਦਰਅਸਲ, ਉੱਠਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਨਹਾਉਣ ਤੱਕ, ਖਾਣ-ਪੀਣ ਅਤੇ ਸੌਣ ਤੱਕ, ਕੁਝ ਖਾਸ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਨਿਰਧਾਰਤ ਹਨ। ਤਾਂਤਰਿਕ ਅਭਿਆਸੀਆਂ ਲਈ, ਮੌਤ ਦੀ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਤਿਆਰੀ ਵਿੱਚ ਉਹ ਅਭਿਆਸ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ ਜੋ ਡੂੰਘੀ ਨੀਂਦ ਅਤੇ ਸੁਪਨੇ ਦੀਆਂ ਸਥਿਤੀਆਂ ਵਿੱਚ ਕੀਤੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਹਾਲਾਂਕਿ, ਮੇਰੇ ਲਈ, ਸਵੇਰ ਦਾ ਸਮਾਂ ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਹੈ। ਉਸ ਸਮੇਂ ਮਨ ਬਹੁਤ ਤਾਜ਼ਾ ਅਤੇ ਤੇਜ਼ ਹੁੰਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਲਈ ਮੈਂ ਲਗਭਗ ਚਾਰ ਵਜੇ ਉੱਠਦਾ ਹਾਂ। ਜਾਗਣ 'ਤੇ ਮੈਂ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਕੇ ਦਿਨ ਦੀ ਸ਼ੁਰੂਆਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਲਈ ਬੁੱਧ ਅੱਗੇ ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ (ਦੰਡਵਤ) ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਮੈਂ ਗਰਮ ਪਾਣੀ ਪੀਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਫਿਰ ਆਪਣੀ ਦਵਾਈ ਲੈਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਦੇ ਦੋ ਪਹਿਲੂ ਹਨ। ਇੱਕ ਇਹ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਸਹੀ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਹੁਨਰ ਅਤੇ ਪ੍ਰੇਰਨਾ ਵਧਾਉਂਦਾ ਹੈ। ਦੂਜਾ ਇਹ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਕਸਰਤ ਹੈ। ਮੱਥਾ ਟੇਕਣ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦਾ ਅਤੇ ਇਸ਼ਨਾਨ ਕਰਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਮੰਤਰਾਂ ਦਾ ਜਾਪ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਸੈਰ ਲਈ ਬਾਹਰ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ ਨਾਸ਼ਤੇ ਲਈ ਲਗਭਗ ਪੌਣੇ ਪੰਜ ਵਜੇ ਵਾਪਸ ਆਉਂਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਭੋਜਨ, ਜੋ ਕਿ ਕਾਫ਼ੀ ਵੱਡਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਮੈਂ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥਾਂ ਨੂੰ ਪੜ੍ਹਦੇ ਹੋਏ ਅੱਧੇ ਘੰਟੇ ਵਿੱਚ ਖਤਮ ਕਰਦਾ ਹਾਂ।

ਸਵੇਰੇ ਪੌਣੇ ਛੇ ਵਜੇ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਅੱਠ ਵਜੇ ਤੱਕ ਮੇਰੀ ਸਾਧਨਾ ਚਲਦੀ ਹੈ ਇਸ ਵਿੱਚ 6.30 ਵਜੇ ਬੀਬੀਸੀ ਨਿਊਜ਼ ਬੁਲੇਟਿਨ ਸੁਨਣ ਲਈ ਰੁਕਦਾ ਹਾਂ । ਫਿਰ ਅੱਠ ਵਜੇ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਦੁਪਹਿਰ 2 ਵਜੇ ਤੱਕ ਬੋਧੀ ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ 12.30 ਵਜੇ ਤੱਕ ਅਖ਼ਬਾਰ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ ਜਾਂ ਸਰਕਾਰੀ ਕਾਗਜ਼ਾਤ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ 12.30 ਵਜੇ ਦੁਪਹਿਰ ਦਾ ਖਾਣਾ ਖਾਂਦੇ ਹੋਏ ਧਾਰਮਿਕ ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ। ਮੈਂ 1 ਵਜੇ ਦਫ਼ਤਰ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਕਰਮਚਾਰੀਆਂ ਤੇ ਫਾਈਲਾਂ ਨੂੰ ਨਜਿੱਠਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ 5 ਵਜੇ ਤੱਕ ਲੋਕਾਂ ਨੂੰ ਮਿਲਦਾ ਹਾਂ।
ਘਰ ਵਾਪਸ ਆਉਣ 'ਤੇ, ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦਾ ਇੱਕ ਛੋਟਾ ਜਿਹਾ ਸਮਾਂ ਹੁੰਦਾ ਹੈ।

ਜੇ ਟੀਵੀ 'ਤੇ ਦੇਖਣ ਯੋਗ ਕੁਝ ਹੈ, ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ 6.00 ਵਜੇ ਚਾਹ ਦੇ ਸਮੇਂ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਦੇਖਦਾ ਹਾਂ। ਚਾਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, 8.30 ਜਾਂ 9.00 ਵਜੇ ਸੌਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ, ਇੱਕ ਵਾਰ ਫਿਰ ਮੈਂ ਤਿੱਬਤੀ ਧਰਮ ਗ੍ਰੰਥ ਪੜ੍ਹਦਾ ਹਾਂ ਅਤੇ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਮੈਂ ਬਹੁਤ ਚੰਗੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਸੌਂਦਾ ਹਾਂ।

ਇਹ ਨਿਯਮ ਬਦਲਦਾ ਵੀ ਰਹਿੰਦਾ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਮੈਨੂੰ ਸਵੇਰ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਵਿੱਚ ਹਿੱਸਾ ਲੈਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਉਪਦੇਸ਼ ਦੇਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਹਾਂ, ਪਰ ਇਸ ਦੇ ਬਾਵਜੂਦ, ਮੈਂ ਸਵੇਰ ਅਤੇ ਸ਼ਾਮ ਦੀ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾ ਅਤੇ ਧਿਆਨ ਦੇ ਆਪਣੇ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਘੱਟ ਹੀ ਬਦਲਦਾ ਹਾਂ।

ਇਨ੍ਹਾਂ ਕਾਰਜਕ੍ਰਮਾਂ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤਰਕ ਬਹੁਤ ਸਰਲ ਹੈ। ਇਸ ਦੇ ਪਹਿਲੇ ਹਿੱਸੇ ਵਿੱਚ, ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਮੱਥਾ ਟੇਕਦਾ ਹਾਂ, ਮੈਂ ਬੁੱਧ ਧਰਮ ਅਤੇ ਸੰਘ ਵਿੱਚ 'ਸ਼ਰਣ' ਲੈ ਰਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹਾਂ (ਬੁਧਮ ਸ਼ਰਨਮ ਗਛਾਮਿ) । ਅਗਲਈ ਸਥਿਤੀ
ਬੋਧੀਚਿਤ ਜਾਂ ਚੰਗੇ ਦਿਲ ਨੂੰ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਦੀ ਹੈ। ਇਹ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਤੋਂ ਆਉਂਦਾ ਹੈ: ਇੱਕ ਸਾਰੀਆਂ ਚੀਜ਼ਾਂ ਦੀ ਅਸਥਿਰਤਾ ਨੂੰ ਸਵੀਕਾਰ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਦੂਜਾ, ਇਹ ਅਹਿਸਾਸ ਕਰਨਾ ਕਿ ਮਨੁੱਖ ਦੀ

ਪੂਰਬ ਤੋਂ ਪੱਛਮ 183

ਸੱਚੀ ਪ੍ਰਕਿਰਤੀ ਦੁੱਖ ਝੱਲਣ ਦੀ ਹੈ। ਇਨ੍ਹਾਂ ਦੋ ਵਿਚਾਰਾਂ ਦੇ ਆਧਾਰ 'ਤੇ ਕੋਈ ਪਰਉਪਕਾਰੀ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ।

ਆਪਣੇ ਆਪ ਵਿੱਚ ਪਰਉਪਕਾਰ ਜਾਂ ਦਇਆ ਵਿਕਸਤ ਕਰਨ ਲਈ ਮੈਂ ਕੁਝ ਮਾਨਸਿਕ ਅਭਿਆਸ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜੋ ਸਾਰੇ ਜੀਵਾਂ ਲਈ ਪਿਆਰ ਵਧਾਉਂਦੇ ਹਨ, ਜਿਨ੍ਹਾਂ ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਅਖੌਤੀ ਦੁਸ਼ਮਣ ਵੀ ਸ਼ਾਮਲ ਹਨ। ਉਦਾਹਰਣ ਵਜੋਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਦੱਸਦਾ ਰਹਿੰਦਾ ਹਾਂ ਕਿ ਇਹ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੀ ਬਜਾਏ ਮਨੁੱਖਾਂ ਦੇ ਕੰਮ ਹੀ ਹਨ ਜੋ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਦੁਸ਼ਮਣ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਗੱਲਬਾਤ ਕਰਨ ਦਾ ਮੌਕਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਹੀ ਵਿਅਕਤੀ ਇੱਕ ਚੰਗਾ ਦੋਸਤ ਵੀ ਬਣ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਮੇਰਾ ਬਾਕੀ ਅਭਿਆਸ 'ਖਾਲੀਪਨ' – ਖਲਾਅ ਨਾਲ ਸਬੰਧਤ ਹੈ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਅੰਤਰ-ਨਿਰਭਰਤਾ ਦੇ ਅਰਥ 'ਤੇ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਇੱਕ ਹਿੱਸਾ 'ਦੈਵੀ ਯੋਗ' ਹੈ ਜਿਸ ਦੌਰਾਨ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਆਪ ਨੂੰ ਵੱਖ-ਵੱਖ 'ਦੇਵਤਿਆਂ' ਦੇ ਉੱਤਰਾਧਿਕਾਰ ਵਜੋਂ ਕਲਪਨਾ ਕਰਨ ਲਈ ਵੱਖ-ਵੱਖ 'ਮੰਡਲਾਂ' ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸਦਾ ਮਤਲਬ ਸੁਤੰਤਰ ਬਾਹਰੀ ਹੋਂਦ ਵਿੱਚ ਵਿਸ਼ਵਾਸ ਨਹੀਂ ਲਿਆ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਦੇ ਸਮੇਂ ਮੈਂ ਆਪਣੇ ਮਨ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬਿੰਦੂ 'ਤੇ ਕੇਂਦ੍ਰਿਤ ਕਰਦਾ ਹਾਂ ਜਿੱਥੇ ਇਹ ਇੰਦਰੀਆਂ ਦੀ ਧਾਰਨਾ ਤੋਂ ਪ੍ਰਭਾਵਿਤ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਇਹ ਅਚੇਤਨਤਾ - ਬਹੋਸ਼ੀ ਨਹੀਂ ਹੈ, ਕਿਉਂਕਿ ਮੇਰਾ ਮਨ ਸੁਚੇਤ ਹੈ ਅਤੇ ਸ਼ੁੱਧਤਾ ਨਾਲ ਸੋਚਦਾ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਮੈਂ ਜੋ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ, ਉਸਨੂੰ ਸਮਝਾਉਣਾ ਓਨਾ ਹੀ ਔਖਾ ਹੈ ਜਿੰਨਾ ਇੱਕ ਵਿਗਿਆਨੀ ਲਈ 'ਕਾਲ ਤੇ ਸਮੇਂ' ਦੇ ਅਰਥ ਨੂੰ ਪ੍ਰਗਟ ਕਰਨਾ। ਇੱਕ ਸ਼ੁੱਧ ਮਨ ਦੇ ਅਨੁਭਵ ਨੂੰ ਭਾਸ਼ਾ ਜਾਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਅਨੁਭਵ ਦੁਆਰਾ ਬਿਆਨ ਨਹੀਂ ਕੀਤਾ ਜਾ ਸਕਦਾ। ਇਹ ਕਹਿਣਾ ਕਾਫ਼ੀ ਹੈ ਕਿ ਇਹ ਕੋਈ ਆਸਾਨ ਕੰਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਇਸ ਵਿੱਚ ਮੁਹਾਰਤ ਹਾਸਲ ਕਰਨ ਲਈ ਕਈ ਸਾਲ ਲੱਗ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਮੇਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਦੀਆਂ ਗਤੀਵਿਧੀਆਂ ਦਾ ਇੱਕ ਹੋਰ ਪਹਿਲੂ ਮੌਤ ਦਾ ਵਿਚਾਰ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਲੱਗਦਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਬਾਰੇ ਕੋਈ ਜ਼ਿੰਦਗੀ ਵਿੱਚ ਦੋ ਚੀਜ਼ਾਂ ਕਰ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਇੱਕ ਮੌਤ ਨੂੰ ਨਜ਼ਰਅੰਦਾਜ਼ ਕਰਨਾ। ਪਰ ਇਸ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਵਿਚਾਰ ਨੂੰ ਸਿਰਫ਼ ਸੀਮਤ ਸਮੇਂ ਲਈ ਹੀ ਹਟਾ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੇ ਦੂਜਾ ਆਪਣੀ ਮੌਤ ਦੇ ਮੌਕਿਆਂ ਦਾ ਸਾਹਮਣਾ ਕਰਨਾ ਅਤੇ ਇਸਦਾ ਵਿਸ਼ਲੇਸ਼ਣ ਕਰਨ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨਾ। ਅਜਿਹਾ ਕਰਨ ਨਾਲ ਮੌਤ ਕਾਰਨ ਹੋਣ ਵਾਲੇ ਅਟੱਲ ਦੁੱਖ ਨੂੰ ਕੁਝ ਹੱਦ ਤੱਕ ਘਟਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ। ਪਰ, ਇੱਕ ਬੋਧੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੈਂ ਮੌਤ ਨੂੰ ਜੀਵਨ ਦੀ ਇੱਕ ਆਮ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਮੰਨਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ 'ਸੰਸਾਰ' ਵਿੱਚ ਮੇਰੇ ਹੋਣ ਵਾਂਗ ਸੱਚ ਹੈ। ਜੇ ਤੁਸੀਂ ਜਾਣਦੇ ਹੋ ਕਿ ਤੁਸੀਂ ਇਸ ਤੋਂ ਬਚ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ, ਤਾਂ ਚਿੰਤਾ ਕਿਉਂ? ਇਸ ਦੀ ਬਜਾਏ, ਮੌਤ ਇੱਕ ਪ੍ਰਕਿਰਿਆ ਹੈ ਜਿਵੇਂ ਕੱਪੜੇ ਪਾਟੇ ਜਾਂ ਪੁਰਾਣੇ ਹੋਣ 'ਤੇ ਬਦਲਣੇ। ਫਿਰ ਵੀ, ਮੌਤ ਦਾ ਅੰਦਾਜ਼ਾ ਨਹੀਂ ਲਗਾਇਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਕਿ ਇਹ ਕਦੋਂ ਅਤੇ ਕਿਵੇਂ ਆਵੇਗੀ। ਇਸ ਲਈ, ਇਹ ਉਚਿਤ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਆਉਣ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕੁਝ ਸਾਵਧਾਨੀਆਂ ਵਰਤੀਆਂ ਜਾਣ।

ਇੱਕ ਬੋਧੀ ਹੋਣ ਦੇ ਨਾਤੇ, ਮੇਰਾ ਇਹ ਵੀ ਮੰਨਣਾ ਹੈ ਕਿ ਮੌਤ ਦਾ ਅਸਲ ਅਨੁਭਵ ਮਹੱਤਵਪੂਰਨ ਹੈ। ਇਸ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਹੀ ਲਾਭਦਾਇਕ ਅਤੇ ਬਹੁਤ ਗੰਭੀਰ ਅਨੁਭਵ ਹੋ ਸਕਦੇ ਹਨ। ਇਸੇ ਕਰਕੇ ਮਹਾਨ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਗੁਰੂਆਂ ਨੂੰ ਭੌਤਿਕ ਹੋਂਦ ਤੋਂ ਮੁਕਤੀ ਮਿਲਦੀ ਹੈ, ਯਾਨੀ ਕਿ ਉਹ ਧਿਆਨ ਵਿੱਚ ਲੀਨ ਰਹਿੰਦੇ ਹੋਏ ਮਰ ਜਾਂਦੇ ਹਨ। ਜਦੋਂ ਅਜਿਹਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਡਾਕਟਰ ਵਿਅਕਤੀ (ਗੁਰੂ) ਨੂੰ 'ਮ੍ਰਿਤਕ' ਐਲਾਨ ਕਰਨ ਤੋਂ ਬਹੁਤ ਦੇਰ ਬਾਅਦ ਵੀ ਲਾਸ਼ ਸੜਨ ਦੀ ਹਾਲਤ ਵਿੱਚ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦੀ ।

ਮੇਰੀ ਅਧਿਆਤਮਿਕ ਰੁਟੀਨ ਉਦੋਂ ਹੀ ਬਦਲਦੀ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੈਂ ਇਕਾਂਤ ਵਿੱਚ ਜਾਂਦਾ ਹਾਂ।

184 ਅਜ਼ਾਦ ਸ਼ਰਨਾਰਥੀ

ਅਜਿਹੇ ਮੌਕਿਆਂ 'ਤੇ, ਮੇਰੀਆਂ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਪ੍ਰਾਰਥਨਾਵਾਂ ਤੋਂ ਇਲਾਵਾ, ਮੈਂ ਕੁਝ ਵਿਸ਼ੇਸ਼ ਧਿਆਨ ਵੀ ਕਰਦਾ ਹਾਂ। ਇਹ ਮੇਰੇ ਰੋਜ਼ਾਨਾ ਧਿਆਨ ਦੇ ਸਮੇਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਬੋਧੀ ਦਰਸ਼ਨ ਦਾ ਅਧਿਐਨ ਕਰਨ ਦਾ ਸਮਾਂ ਵੀ ਲੈ ਲੈਂਦਾ ਹੈ। ਫਿਰ ਮੈਨੂੰ ਦੁਪਹਿਰ ਨੂੰ ਇਹ ਦੋਵੇਂ ਕੰਮ ਕਰਨੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ। ਚਾਹ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਦੇ ਰੁਟੀਨ ਵਿੱਚ ਕੋਈ ਬਦਲਾਅ ਨਹੀਂ ਹੁੰਦਾ। ਪਰ ਇਸ ਵਿੱਚ ਵੀ ਕੋਈ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਨਿਯਮ ਨਹੀਂ ਹੈ। ਕਈ ਵਾਰ ਬਾਹਰੀ ਦਬਾਅ ਕਾਰਨ ਮੈਨੂੰ ਸਰਕਾਰੀ ਕੰਮ ਵਿੱਚ ਜਾਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਮਿਲਣਾ ਪੈਂਦਾ ਹੈ। ਅਜਿਹੀ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ ਪੂਰੀ ਰੁਟੀਨ ਨੂੰ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਲਿਆਉਣ ਲਈ ਮੈਨੂੰ ਨੀਂਦ ਦੀ ਕੁਰਬਾਨੀ ਦੇਣੀ ਪੈਂਦੀ ਹੈ।

ਇਸ ਇਕਾਂਤ ਦਾ ਉਦੇਸ਼ ਕਿਸੇ ਨੂੰ ਅੰਦਰੂਨੀ ਵਿਕਾਸ 'ਤੇ ਪੂਰੀ ਤਰ੍ਹਾਂ ਧਿਆਨ ਕੇਂਦਰਿਤ ਕਰਨ ਦੇ ਯੋਗ ਬਣਾਉਣਾ ਹੈ। ਮੈਨੂੰ ਅਜਿਹੇ ਮੌਕੇ ਬਹੁਤ ਘੱਟ ਮਿਲਦੇ ਹਨ। ਜੇਕਰ ਮੈਨੂੰ ਸਾਲ ਵਿੱਚ ਦੋ ਹਫ਼ਤੇ ਮਿਲਦੇ ਹਨ ਤਾਂ ਮੈਂ ਇਸਨੂੰ ਇੱਕ ਚੰਗੀ ਕਿਸਮਤ ਸਮਝਦਾ ਹਾਂ। ਹਾਲਾਂਕਿ ਮੈਂ ਕਈ ਵਾਰ ਇੱਕ ਜਾਂ ਦੋ ਮਹੀਨੇ ਦੀ ਛੁੱਟੀ ਲਈ ਹੈ। 1973 ਵਿੱਚ ਮੇਰੀ ਤਿੰਨ ਸਾਲਾਂ ਦੇ ਇਕਾਂਤ 'ਤੇ ਜਾਣ ਦੀ ਤੀਬਰ ਇੱਛਾ ਸੀ ਪਰ ਬਦਕਿਸਮਤੀ ਨਾਲ ਹਾਲਾਤਾਂ ਨੇ ਇਜਾਜ਼ਤ ਨਹੀਂ ਦਿੱਤੀ। ਮੈਂ ਅਜੇ ਵੀ ਕਿਸੇ ਸਮੇਂ ਇਹ ਕਰਨਾ ਚਾਹੁੰਦਾ ਹਾਂ। ਇਸ ਦੌਰਾਨ ਮੈਨੂੰ ਛੋਟੇ ਬ੍ਰੇਕ ਲੈਣੇ ਪੈਂਦੇ ਹਨ

[illegible] [illegible] "[illegible] [illegible]" [illegible] [illegible] [illegible]